



Le journal des membres de la **C**ompagnie des **J**eunes **R**etraité(s) du Plateau

Vol 20 no 3 - Mai 2018

PRINTEMPS / ÉTÉ

Tirage : 1 400 copies

MERCI À NOS BÉNÉVOLES



**INSCRIPTIONS
AUX ACTIVITÉS
printemps/été
le 3 mai 2018**

Soirée reconnaissance des bénévoles 2018
(voir détails à la page 10)

Crédit photo : Dany Quine

www.cjrcharlesbourg.org

Table des matières : page 5 - Interactive sur le Web

BUREAUX ADMINISTRATIFS

Centre communautaire du Plateau
8815, avenue Jean-Paquin
Québec (Qc) G1G 4W7
418-626-2828

HEURES DE BUREAU

VARIABLES L'ÉTÉ
Fermé du 15 au 28 juillet

BOITE VOCALE

418-990-0863
Infos de dernières minutes

Nouvelle phase avec terrasse sur le toit et vue sur la Ville de Québec



RÉSIDENCE POUR AÎNÉES ET AÎNÉS



Charlesbourg

425, boulevard de l'Atrium, Québec,
www.jardinsdelanoblesse.com
418.624-3000



Votre domicile en harmonie avec votre confort

Studios * 2 1/2 * 3 1/2 * 4 1/2 * 5 1/2

À proximité des services et des transports en commun

Cinéma * Salle d'entraînement

Salle à manger * Animations * Loisirs

Piscines intérieure et extérieure * Jardin extraordinaire

Stationnements intérieurs et extérieurs





LE MESSAGE DU PRÉSIDENT



Serge Doyon

2018 C'EST BIEN PARTI !

On peut dire que l'année 2018 a bien débuté avec la tenue de la Soirée de reconnaissance de nos bénévoles de l'année 2017. Cet événement a permis de réunir 197 d'entre eux et d'en reconnaître une trentaine pour différents prix, soit les prix pour critères objectifs, les prix pour critères équitables et les prix milieu de vie. Cette soirée a aussi été l'occasion de souligner la contribution exceptionnelle de mon prédécesseur, monsieur **Claude Charbonneau**, pour ses 20 ans au sein du CA, dont 10 à titre de président.

Le 2 mars dernier avait lieu l'assemblée générale annuelle (AGA). Après un an aux commandes de la CJR, je suis fier du bilan que j'ai eu l'occasion de présenter aux membres présents : augmentation de la clientèle, santé financière, nouveau look pour notre journal L'INFO CJR, activités favorisant le bien-être des membres, le sentiment d'appartenance et l'inclusion.

Cette rencontre a également été l'occasion de proposer aux membres des modifications au Règlement no. 2, qui avaient notamment pour objectif de modifier la période de mise en candidature au poste d'administrateur. Ces modifications ont été adoptées. Par conséquent, « un membre qui désire soumettre sa candidature devra dorénavant manifester son intérêt au moins 15 jours avant la date de la tenue de l'assemblée générale annuelle et être appuyé par deux (2) membres en règle ». Ce nouveau libellé a nécessité d'autres aménagements de ce règlement qui sera disponible prochainement sur le site Web de la CJR. Nous vous invitons à en prendre connaissance.

Au cours de cette AGA, une procédure d'élection était prévue afin de combler les postes d'administrateurs qui devenaient vacants. Les 7 personnes dont le mandat se terminait ont signifié leur intérêt pour assumer un autre mandat

La mission de la CJR est de réunir des personnes âgées pour partager ensemble leur vécu et contribuer comme groupe au mieux-être de leur milieu. Elle vise à ce que ses membres aient du plaisir ensemble en organisant des activités. Pour ce faire, elle cherche à mettre en place une organisation efficace, dans un environnement accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif.

en déposant un bulletin de mise en candidature et elles ont été proclamées élues. Toutefois, à la suite de l'élection, monsieur **André Landry** et madame **Renée Masson**, qui occupaient un poste de coordonnateur d'activités ont décidé d'agir strictement comme administrateurs. Le conseil d'administration (CA) a donc désigné deux nouvelles personnes pour assurer la coordination des activités. Il s'agit de madame **Ginette Levesque** pour le volet culturel et de monsieur **Noël Maheux** pour le volet sportif. Vous trouverez à la page 6 l'organigramme de la CJR tenant compte de ces changements ainsi que la liste des membres du Conseil d'administration pour l'année 2018-2019.



ON A DU PAIN SUR LA PLANCHE

Le CA poursuit donc ses travaux et il s'est donné des priorités pour la nouvelle année :

- **Finaliser la planification stratégique 2018-2019 après en avoir discuté avec les responsables d'activités lors d'une rencontre spéciale qui se tiendra le 10 mai prochain.** Les résultats de cette démarche devraient vous être communiqués à l'automne.
- Établir un plan d'action pour la mise en œuvre de cette planification, l'objectif visé étant d'assurer la pérennité de la CJR et de continuer à offrir à nos membres des activités variées répondant à leurs intérêts et ce, à moindre coût.
- Assurer la révision des politiques administratives afin qu'elles soient ajustées en fonction du plan stratégique.

En terminant, je vous souhaite beaucoup de plaisir au cours de la saison estivale. Je vous invite à venir nous rencontrer en grand nombre lors de la journée d'inscription aux activités le 3 mai prochain.

Serge Doyon, président



L'ÉQUIPE DU JOURNAL

ÉDITORIAL

Chers lecteurs,

Printemps/été rime avec soleil, vacances, plein air, balades ... et plaisir. Bienvenue à la belle saison!

Sans doute que plusieurs se reconnaissent sur la photo à la UNE prise lors de la récente Soirée de reconnaissance des bénévoles.



La page couverture ne sera jamais assez grande pour mettre en valeur chacun de vous qui participez à la mission de la CJR, celle de se réunir ensemble pour avoir du plaisir en organisant des activités.

EN VOIE DE DISPARITION?

Nous savons que l'industrie de l'imprimé est en déclin. Parfois, je me demande si nous investissons nos efforts au bon endroit en produisant le journal trois fois par année.

Eh bien, OUI. L'INFO CJR existera tant qu'il y aura une demande. Pendant ce temps, une partie de plus en plus grande de jeunes retraités utilisent le Web pour s'informer et s'inscrire en ligne. Essayez... ça vous plaira sûrement.

BIENTÔT 20 ANS!

En terminant, je désire attirer votre attention sur la prochaine édition du journal L'INFO CJR, celle de septembre, qui commémorera le 20^e anniversaire de son existence. Ne manquez pas ce document historique que tous voudront conserver précieusement.

Au nom de toute l'équipe, bonne lecture!

Raymond Guay

Éditeur et rédacteur en chef de L'INFO CJR
kool@raymondguay.com



Page couverture :

Conception **Raymond Guay**
Graphisme et design **Jean-Paul Havard**
Infographie **Renald Lessard**



Éditeur et rédacteur en chef :

Raymond Guay 418-573-5342
kool@raymondguay.com

Secrétaire à la rédaction : **Louise Giroux** 418-622-1093
girouxlouise@videotron.ca

Mise en page : **Renald Lessard** 418-877-6380
tca112@hotmail.com

Graphiste : **Jean-Paul Havard** 418-626-0506

Publicité et impression :
Errol Fortin 418-627-3546
Valérie Bergeron 418-575-0476

Comité de correction et de révision :
Marcelle Fournier 418-623-0173
Marcel Dupont 418-628-7963
Louise Tanguay 418-622-3536
Georgette Baril 418-626-7454
Pauline Morneau 418-623-5043
Thérèse Brousseau 418-529-4789
Ginette Levesque 418-849-6788

Coordonnateur des communications :
Marcel LeBlanc 581-990-4211

Coordonnateurs d'activités :
Simonne Laforest 418-622-1375
Ginette Levesque 418-849-6788
Noël Maheux 418-849-8110
Huguette Charpentier 418-623-9279
Gaston Lafleur 418-380-9793

Coordonnatrice générale :
Nathalie Poulin 418-626-2828

Impression et envoi postal : Groupe ETR
Tirage : 1400 exemplaires

Dans le but d'alléger le texte, l'emploi du masculin comprend aussi le féminin. De même, les adresses des principaux lieux où se tiennent les activités de la CJR sont regroupées à la page 26 à la suite du calendrier.

Le journal L'INFO CJR est publié trois fois l'an : janvier, mai et septembre. Tout membre en règle peut se procurer une copie gratuitement aux locaux de la CJR ou, pour le coût minime de 5 \$, recevoir trois (3) numéros à domicile.

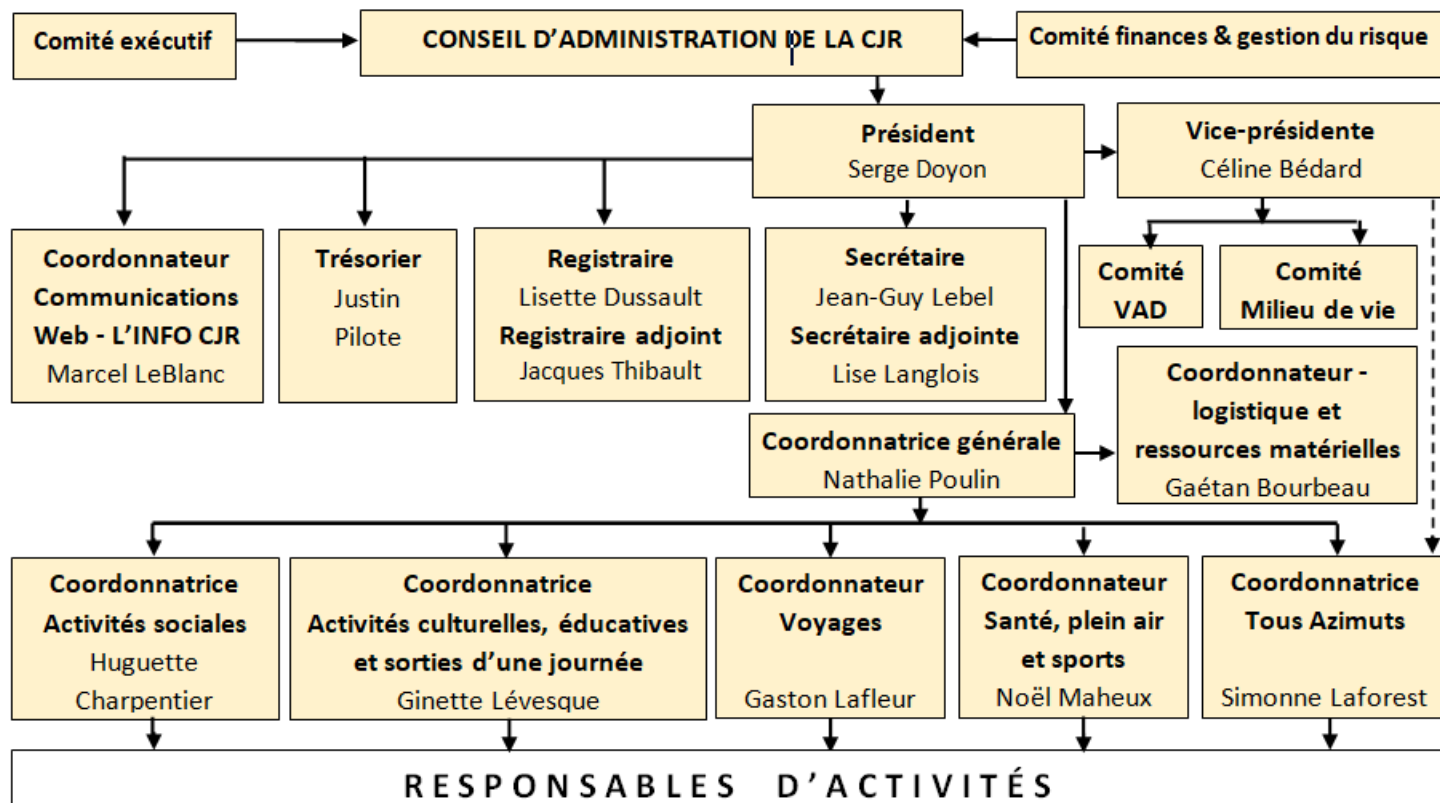


TABLE DES MATIÈRES

LE MESSAGE DU PRÉSIDENT	3	14- SONDAGE - LIGUE D'IMPROVISATION	31
L'ÉQUIPE DU JOURNAL	4	RÉTROSPECTIVE SUR LA SAISON D'HIVER	31
LES NOUVELLES DE VOTRE CA	6	1- LA 20 ^e SAISON DE BRIDGE	31
L'ORGANIGRAMME	6	2- SCRABBLE	31
LE TRÉSORIER NOUS EXPLIQUE	7	3- GROUPE VOCAL	32
EXERCICE FINANCIER 2017 DE LA CJR	7	4- CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE	32
LA CHRONIQUE DE NATHALIE	9	5- CLUB IPAD - Automne 2017, Hiver 2018	32
INCLUSION ET MILIEU DE VIE	10	6- CONVERSATION ANGLAISE	32
MERCI À NOS BÉNÉVOLES...	10	ACTIVITÉS SOCIALES	33
UN GUIDE POUR L'INCLUSION	10	À SURVEILLER DANS L'INFO CJR DE SEPTEMBRE	33
LES MOTS POUR LE DIRE...	11	1- DÉJEUNERS MENSUELS	33
BIENVENUE AUX LUNDIS PM	11	2- CRIBB	33
OMBUDSMAN	11	3- FESTIN ANNUEL - HOMARD OU PORC	33
TOUS AZIMUTS	13	4- BAL EN BLANC	34
MOT DE LA REGISTRAIRE	13	5- SOUPER JEUX DE CARTES	34
LES COMMUNICATIONS	14	SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS.	35
1- AH! NON! IL N'Y A PLUS DE PLACE...	14	1- PÉTANQUE	35
2- L'ÉQUIPE DU SITE WEB	14	2- CLUB DE MARCHÉ EN MODE ESTIVAL	35
3- LA BOÎTE VOCALE	14	3- GOLF DU MARDI (9 trous)	35
4- DÉPANNAGE DES MEMBRES	15	4- VOYAGE DE GOLF À LONGUEUIL	36
LA PAROLE EST AUX MEMBRES !	16	5- GOLF DU MERCREDI SAISON 2018	36
LA PETITE HISTOIRE DE L'INFO CJR	17	6- CLUB VÉLO CJR	36
PETITES ANNONCES.	20	7- CROQUET-GOLF	37
AU REVOIR CHERS AMIS.	20	8- DU TENNIS CET ÉTÉ	37
L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS	21	9- CAMPING CJR 2018	37
INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE JEUDI 3 MAI	21	RÉTROSPECTIVE SUR LA SAISON D'HIVER	37
PROCÉDURE D'INSCRIPTION EN LIGNE	21	1- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE	37
PROCÉDURE D'INSCRIPTION EN LIGNE - VOYAGES	22	2- SKI DE FOND ET RAQUETTES	38
PARTENAIRE DE LA CJR	22	3- TENNIS - SAISON 2017-2018	38
LE CLUB DE BRIDGE CJR FÊTE SON 20^e ANNIVERSAIRE	23	4- SHUFFLEBOARD	38
CALENDRIER DES ACTIVITÉS - PRINTEMPS/ÉTÉ 2018	24	VOYAGES.	39
ADRESSES DES LIEUX OÙ SE TIENNENT LES ACTIVITÉS DE LA CJR	26	UN MOT DU COMITÉ STRATÉGIQUE DES ACTIVITÉS DE VOYAGES	39
ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES	27	RECHERCHE D'ACCOMPAGNATEURS POUR LES VOYAGES DE LA CJR	39
1- DÎNER AU DOMAINE CATARAQUI	27	1- CIRCUIT DANS L'OUEST CANADIEN	39
2- GRANDE FERME – SAINT-JOACHIM	27	2- TORONTO - NIAGARA	40
3- LES MATINS EN MUSIQUE	28	3- LES PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE	40
4- MUSÉE DES AUGUSTINES ET CATHÉDRALE DE QUÉBEC	28	4- SÉJOUR À VENISE ET CROISIÈRE EN MER ADRIATIQUE	41
5- CHARLEVOIX GOURMAND	28	5- CROISIÈRE MER MÉDITERRANÉE ET	41
6- SOUPER THÉÂTRE	29	RÉTROSPECTIVE SUR LES VOYAGES	42
7- DOMAINE À L'HÉRITAGE & HOUBLON	29	1- LONG SÉJOUR EN SICILE PRINTEMPS 2017	42
8- SPECTACLE EXCLUSIF DU CIRQUE DU SOLEIL	29	2- VOYAGE MARDI GRAS À LA NOUVELLE- ORLÉANS	42
9- BRUNCH MUSICAL AU DOMAINE FORGET	30	ACTIVITÉS D'AUTRES ORGANISMES.	44
10- LA FABULEUSE HISTOIRE D'UN ROYAUME	30	1- RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS	44
11- CROISIÈRE HISTORIQUE SUR LE RICHELIEU	30	2- VOYAGE HUMANITAIRE	44
12- LES VALSES DE VIENNE	31	3- RALLYE PÉDESTRE HISTORIQUE À PLACE ROYALE	44
13- CASINO DE CHARLEVOIX	31		



L'ORGANIGRAMME



MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE LA DIRECTION ANNÉE 2018-2019

Serge Doyon , Président	418-622-9949	André Landry , Administrateur	418-842-6703
Céline Bédard , Vice-présidente	418-952-1772	Gaston Lafleur , Coordonnateur - Voyages	418-380-9793
Jean-Guy Lebel , Secrétaire	418-626-2440	Simonne Laforest , Coordonnatrice - Tous Azimuts	418-622-1375
Justin Pilote , Trésorier	418-628-2003	Gaétan Bourbeau , Coordonnateur - Logistique et ressources matérielles	418-628-5791
Lisette Dussault , Registraire	418-647-1523	Rémi Simard , Administrateur	418 704-5289
Jacques Thibault , Registraire-adjoint	418-849-5693	Nathalie Poulin , Coordonnatrice générale	418-626-2828
Marcel Leblanc , Coordonnateur - Communications	581-990-4211		
Renée Masson , Administratrice	418-634-5354		

Pour envoyer un courriel à l'un des membres du CA : <http://www.cjrcharlesbourg.org/contact/>



Justin Pilote

EXERCICE FINANCIER 2017 DE LA CJR

L'exercice financier terminé le 31 décembre 2017 a généré un excédent des revenus sur les dépenses de 3 210 \$.

Tableau sommaire des revenus et dépenses en 2017

	Fonctionnement	Services aux activités	Total
Revenus	50 905 \$ (1)	45 935 \$ (4)	96 840 \$
Dépenses	46 230 \$ (2)	47 400 \$ (5)	93 630 \$
Excédent (déficit)	4 675 \$ (3)	(1 465 \$) (6)	3 210 \$

FONCTIONNEMENT DE LA CJR

(1) Revenus reliés au fonctionnement de la CJR :

Cotisation des membres	49 234 \$
Intérêts et commandites	1 671 \$
Total	50 905 \$

(2) Frais reliés au fonctionnement de la CJR :

Accueil des membres	3 696 \$
Conseil d'administration	1 713 \$
Loyer du Centre communautaire	7 200 \$
Services administratifs, téléphonie, matériel et équipement	25 163 \$
20% du coût de la coordonnatrice générale et des services comptables	8 458 \$
Total	46 230 \$

(3) Excédent des revenus sur les dépenses 4 675 \$

SERVICES AUX ACTIVITÉS

(4) Revenus générés par les activités :

Location de salles	14 745 \$
Publicité de L'INFO CJR	3 072 \$
Excédent des activités*	28 118 \$

*En 2017, les inscriptions aux activités ont totalisé 270 893 \$ de revenus et des charges de 242 775 \$ pour un excédent des revenus de 28 118 \$

Total 45 935 \$

(5) Frais des services fournis aux activités :

Reconnaissance des bénévoles	689 \$
L'INFO CJR	5 510 \$
Services informatique et Web	5 998 \$
Journées d'inscription et frais de réunion	1 371 \$
80% du coût de la coordonnatrice générale et des services comptables	33 832 \$
Total	47 400 \$

(6) Excédent (déficit) des revenus sur les dépenses (1 465 \$)

L'équilibre financier de la CJR s'appuie sur les deux objectifs suivants :

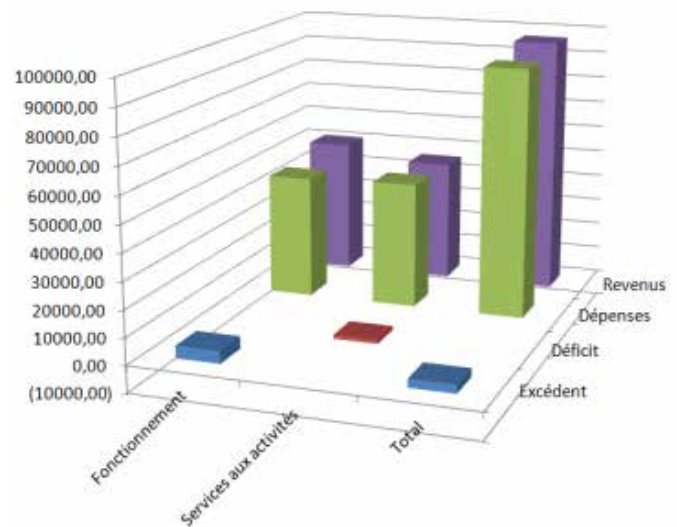
- que les revenus de cotisation des membres servent à financer les frais reliés au fonctionnement de la CJR;
- que les revenus générés par les activités servent à financer les frais de services fournis aux activités. Pour 2018, le budget planifié prévoit un équilibre financier semblable à celui de 2017 et le conseil d'administration met tout en œuvre pour maintenir la bonne santé financière de l'organisation.

Je profite de l'occasion pour vous présenter l'équipe de la trésorerie de la CJR :

- les services courants de la trésorerie sont assurés par les bénévoles **Lucille Ruest** et **Diane Tessier**;
- les services de tenue de livres sont assurés par un agent comptable rémunéré.

Nous apprécions collaborer avec les nombreux bénévoles de notre organisation et nous demeurons disponibles pour ceux qui auraient des questions en lien avec les finances de notre association.

REPRÉSENTATION GRAPHIQUE DES REVENUS ET DÉPENSES EN 2017



Justin Pilote, trésorier



ÉCONOMISEZ SUR VOS ASSURANCES

Vous pourriez économiser

425 \$

EN REGROUPANT VOS ASSURANCES¹



Jusqu'à

12 %

DE RABAIS ADDITIONNEL EXCLUSIF AUX MEMBRES

Appelez-moi!

418 622-2322

lacapitale.com/cjr

Affiliée à :

LaCapitale

Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

Isabelle Roy

Agente en assurance de dommages



CONCOURS PROFITEZ DE LA VIE AVEC LA CAPITALE

220 000 \$ en prix à gagner²!

Cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. | 1. Sondage SOM mené en juin 2017, auprès d'employés ou de retraités des services publics clients de La Capitale et ayant regroupé au moins deux produits d'assurance auto, habitation ou véhicules de loisirs. Économie moyenne calculée à partir des montants déclarés par 96 répondants ayant réalisé une économie. | 2. Détails et règlement disponibles au partenaires.lacapitale.com/cjr. Le concours se déroule du 1^{er} juillet 2017 au 31 octobre 2018. La valeur des 10 prix varie entre 1 474 \$ et 43 800 \$. Chacun des véhicules à gagner est assorti d'une protection Airmedic à vie valant environ 9 500 \$ et, si admissible, d'un crédit d'assurance de 500 \$. La valeur totale des prix est de 222 474 \$. Toutes les valeurs indiquées incluent les taxes. Aucun achat requis. Chaque gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

La Coopérative est bien établie à Charlesbourg et ce, depuis 75 ans. Celle-ci s'implique activement à soutenir les organismes de son milieu tels que les associations, les clubs sportifs, les groupes scolaires et les aînés !

Encouragez nous afin que nous puissions continuer à soutenir les initiatives issues du milieu et les bonifier !

1233, boul. Louis XIV
Charlesbourg (QC) G2L 1L9
Tél. : 418 628-2525

coop

Charlesbourg **IGA**
extra



L'IMPORTANCE DU SENS DE L'HUMOUR



Ha! Ha! Ha!

Être capable de faire rire autrui permet de distribuer un peu de bien-être autour de soi; ainsi, une pointe d'humour dans la vie quotidienne favorise le rapprochement.

Je constate que les membres de la CJR ont un point en commun : avoir du plaisir à rire ensemble. Le sens de l'humour réunit les gens entre eux et les études démontrent clairement que l'humour réduit le stress tout en étant une thérapie.

Mais rire et faire rire n'est pas donné à tout le monde et savoir rire de soi requiert une dose de courage par le fait de démontrer ses points faibles et d'en rire plutôt que d'en faire un psychodrame. Avoir le sens de l'humour, c'est aussi être capable de mobiliser ses capacités cognitives pour percevoir ce qui est drôle dans une situation qui ne l'est pas forcément au premier abord.



LE PLAISIR DE RIRE

L'humour est recherché à tout âge et dans toutes les cultures. Historiquement, l'humour était plutôt considéré de manière négative par les psychologues qui pouvaient y voir du mépris, une marque de supériorité de l'individu ou un mécanisme de défense visant à masquer ses sentiments réels.

L'HUMOUR, SYNONYME DE JOIE DE VIVRE ET DE BONNES CAPACITÉS COGNITIVES

Dans une revue littéraire de 2013, Gil Greengross, de l'université du Nouveau-Mexique, montre que les aînés apprécient souvent plus l'humour que les plus jeunes. Mais un déclin dans leurs capacités cognitives réduit leur capacité à produire de l'humour, une tâche difficile qui nécessite le bon fonctionnement du lobe frontal. Une autre étude démontre que plus les aînés ont de mauvais scores à des tests cognitifs, moins ils ont d'humour.

L'humour a des vertus thérapeutiques et peut aider l'individu à aller mieux. À ce titre, Janet Gibson décrit les travaux récents de son équipe dans lesquels elle a analysé les scores d'étudiants sur différentes échelles pour mesurer leur humour. Les résultats préliminaires montrent que les personnes ayant un sens élevé de l'humour ont tendance à se concentrer sur les aspects positifs de leur vie.

LA RIGOLOTHÉRAPIE

La rigolothérapie est un ensemble de techniques psycho-corporelles d'éducation émotionnelle destinées à stimuler la joie de vivre, l'optimisme, la créativité et d'une manière plus générale la bonne santé mentale et physique. Et vous, chers membres de la CJR, avez-vous besoin de séances de rigolothérapie? Vous voulez en savoir davantage? Passez à votre bibliothèque municipale, des livres existent sur le sujet :

- [La rigolothérapie](#) - Paule Desgagnés - Éditions Québecor, 2004
- *Rire amoureuxment* - Paule Desgagnés - Éditions Québecor, 2007
- *La rigolothérapie : la thérapie par le rire* - Paule Desgagnés - Éditions Québecor, 2011 (nouvelle édition)
- *Le rire, la meilleure thérapie* - Guy Samson - Éditions Québecor, 2003.

Bonne lecture ! et bon rire !

Nathalie Poulin, coordonnatrice générale

- npcgcjr@gmail.com

Voici quelques blagues :

Quelle est la plus intelligente : la blonde, la rousse ou la brune?
La rousse parce que c'est un dictionnaire.

Qu'est-ce qu'une manifestation d'aveugles?
Un festival de Cannes.



Céline Bédard

MERCI À NOS BÉNÉVOLES...

On ne le dira jamais assez!

Le 19 janvier dernier se tenait la soirée reconnaissance des bénévoles de la CJR. Nous avons eu le plaisir d'accueillir 197 des 370 bénévoles de la CJR et de souligner la contribution significative d'une trentaine d'entre eux.

Cette soirée a également été l'occasion de remercier monsieur **Claude Charbonneau** pour son travail au sein du CA et d'accueillir quelques invités spéciaux qui se sont fait un plaisir de témoigner à son égard.

Le CA organise chaque année cet événement. **Mais vous savez, ce qui est le plus mobilisant dans une organisation, c'est la reconnaissance quotidienne** qui vient autant des autorités, des pairs, que des membres qui profitent des services. Parce que « reconnaître, c'est être le témoin de l'autre, de ce qu'il produit, de ce qu'il fait, de ce qu'il est et lui manifester notre appréciation ». Il y a plusieurs façons toutes simples de la manifester : « dire bonjour », « dire merci », « souligner un bon coup », « prendre des nouvelles », « donner du feedback », « demander comment ça va ». Ces petits gestes sont des marques de reconnaissance qui font plaisir et qui encouragent les bénévoles à maintenir leur contribution. Alors, puisque l'existence de la CJR repose essentiellement sur la généreuse contribution de ses bénévoles, n'hésitons pas à faire preuve de reconnaissance.

Céline Bédard, vice-présidente
Présidente du comité milieu de vie

UN GUIDE POUR L'INCLUSION

Bientôt prêt

Le comité VAD travaille activement à l'implantation de la politique sur le Vieillessement Actif dans la Dignité au sein de la CJR. En mai dernier, il sortait la première version d'un guide de pratiques pour l'inclusion; celui-ci propose une démarche et des outils pour les divers acteurs des milieux d'âinés souhaitant favoriser la participation sociale des personnes ayant des incapacités. Les principaux sujets traités sont :

- les fondements conceptuels et théoriques sur lesquels s'appuie la démarche d'inclusion;

- des moyens d'action liés à la mission de l'organisme en matière d'inclusion sociale;
- différentes modalités permettant d'améliorer l'accueil des membres au sein de la CJR;
- différentes mesures de sensibilisation au vieillissement et aux incapacités;
- des pratiques permettant de soutenir la planification des activités.

Ces derniers mois, le comité s'est engagé dans une démarche de validation des outils élaborés dans ce guide. Les organisateurs du souper de Noël, du scrabble et de la formation sur l'intimidation ont été sollicités à cette fin. Ils ont ainsi pu expérimenter des outils du guide et apporter leurs commentaires pour les enrichir. Aussi, différentes rencontres ont été réalisées avec des bénévoles de la CJR. Celles-ci permettront d'ajouter à la CJR de belles réalisations favorisant l'inclusion.

Le 22 mars dernier, le comité rencontrait tous les bénévoles ayant contribué à l'élaboration du guide pour qu'ils apportent leur point de vue sur l'ensemble de ce projet. Cet exercice qui a réuni près d'une vingtaine de personnes permettra d'alimenter et de bonifier le guide.



Au travail malgré le beau soleil du 22 mars

L'ensemble de ces activités de validation permettra de produire d'ici l'été une version finale du guide de pratiques. Il pourra par la suite être diffusé plus largement à l'intérieur de la CJR et dans d'autres milieux d'âinés. Tous ces gestes ont comme objectif de favoriser de façon optimale l'inclusion et la participation sociale des âinés.

C'est tous ensemble que cela deviendra possible.

Ensemble vers l'inclusion!

Jean-Guy Lebel, secrétaire du CA
Responsable du comité VAD

LES MOTS POUR LE DIRE...

Connaissez-vous ce proverbe arabe :

« Tu es le maître des paroles que tu n'as pas prononcées; tu es l'esclave de celles que tu laisses échapper. »

Lorsqu'on devient membre de la CJR, on s'engage à respecter les autres et à contribuer au développement d'un milieu accueillant, chaleureux, ouvert et inclusif. C'est tout un engagement, près de 2000 personnes uniques dont l'éducation, les goûts, les valeurs, les intérêts, les qualités et les défauts sont différents. En même temps, on arrive avec plein de bonne volonté. Une chose est certaine, on veut tous avoir du plaisir et se sentir bien dans le groupe.

Mais nous sommes des êtres humains et il nous arrive tous d'éprouver des difficultés à communiquer. Il y a les mots de trop, ceux qu'on aurait aimé retenir, ceux qu'on a propagés sans le vouloir ou volontairement pour se soulager, ceux qui ont fait mal à quelqu'un, ceux qui ont terni une réputation, ceux qu'on regrette.

« Communiquer » n'est pas seulement utiliser des mots, c'est prendre le temps d'établir un contact, d'écouter, de comprendre ou du moins d'essayer, c'est répondre en utilisant les bons mots et la bonne attitude. Car au-delà des mots, il y a le ton, le regard, les gestes, le non verbal, le langage du corps qui traduit nos émotions, qui renforce la communication verbale et qui est parfois même plus significatif que les mots utilisés.

Tout ceci pour dire que « communiquer » n'est pas simple. Mais lorsqu'on prend le temps de réfléchir à son importance et qu'on y met du sien, on peut tous y arriver avec un peu d'écoute, de réflexion et de volonté. Ainsi, on respecte notre engagement!

Certains se demanderont pourquoi un tel sujet est abordé car ils n'ont jamais vécu de situations difficiles à la CJR. Tant mieux. Et vous avez raison, il y a très peu de cas vécus, mais un seul cas est un cas de trop. Alors, ça vaut la peine qu'on y réfléchisse. Voilà ce qui a motivé ce texte!

Céline Bédard, vice-présidente
Présidente du Comité milieu de vie



Il vaut mieux une action imparfaite,
qu'une parfaite inaction!
Goretty Ferreira

BIENVENUE AUX LUNDIS PM

Ça bouge le lundi au 8815, avenue Jean-Paquin!

Vous souhaitez devenir membre, renouveler votre adhésion, vous inscrire à une activité, rencontrer les membres du conseil d'administration pour obtenir des informations, eh bien, présentez-vous au local de la CJR le lundi, de 13 h à 15 h, à l'exception des jours fériés.

Nous vous invitons à venir en grand nombre pour faire la connaissance de nouveaux amis, partager et fraterniser, tout en prenant un café. Vous pouvez également en profiter pour vous adonner à des jeux de société ou à l'atelier d'Ipad. Tout ça lors des Lundis PM. C'est un rendez-vous.

À noter que les Lundis PM font relâche pour la saison estivale. Ils se termineront le 11 juin et reprendront le 11 septembre.

Bienvenue à tous

Céline Bédard, vice-présidente
Pour le comité « Milieu de vie »

OMBUDSMAN

Vous pouvez, de façon strictement CONFIDENTIELLE, signaler une PLAINTÉ afin de dénoncer une situation que vous jugez discriminatoire, non appropriée, ou qui vous porte préjudices :



Rosaire Roy

1 - par la poste - courrier confidentiel à :
Monsieur Rosaire Roy, ombudsman
8815, avenue Jean-Paquin, Québec, Qc G1G 4W7

2 - ou directement à l'ombudsman en complétant le
« Formulaire de plainte » à :

<http://www.cjrcharlesbourg.org/a-propos-de-nous/formulaire-de-plainte/>

La CJR ne perçoit pas la plainte comme une manifestation négative mais plutôt comme un moyen additionnel lui permettant d'améliorer la réussite de sa mission.

Une caisse partenaire de sa communauté



Fière d'appuyer les organismes
de son secteur et d'encourager
des projets stimulants pour
la collectivité.



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg



*Vos activités sociales et
communautaires contribuent
à briser l'isolement des personnes retraitées.*

François Blais
Député de Charlesbourg
Ministre de l'Emploi et de la Solidarité sociale

Bureau de circonscription
Carrefour Charlesbourg
8500, boul. Henri-Bourassa, bureau 213

Téléphone : (418) 644-9240
Francois.Blais.CHLB@assnat.qc.ca

Site internet : <https://francoisblais.org>





TOUS AZIMUTS



Simonne Laforest

UN DIVERTISSEMENT MULTIPLE

Étant un milieu de vie où des membres de la CJR, hommes et femmes, se retrouvent aux Lundis PM dans un lieu d'identification, d'appartenance, d'échange, de solidarité, de partage et d'épanouissement personnel, Tous Azimuts devient accessible, rassembleur et animé pour vous, aînés.

Mai étant la saison du renouveau, ce mois est synonyme de bien des activités pour nous : retrouvailles, conférences, fêtes, gâteries, sorties et bon temps, ça s'anime pour vous aussi au 8815, avenue Jean-Paquin. Viendrez-vous au rendez-vous annoncé pour recevoir votre programmation et remplir votre feuille d'intention au sous-sol de l'église Saint-Jérôme? Nous serons là pour vous inscrire. Au plaisir de vous revoir anciens et anciennes et bienvenue aux nouveaux membres.

Allez hop, on commence!

Coût : 5 \$ pour la session; des coûts peuvent s'ajouter pour certaines activités (\$)

Pour s'inscrire :

30 avril : pré-inscription pour les anciens membres au Centre communautaire du Plateau à 13 h

3 mai : inscription au sous-sol de l'église Saint-Jérôme

Programmation printemps-été 2018 :

- 7 mai : déjeuner d'ouverture à la Maison du Renouveau au 870, Carré de Tracy Est à 9 h 30 - 80 places (\$)
- 14 mai : soirée « Fête des Mères » avec la chorale « Le Coeur de Charlesbourg » à 19 h 30
- 21 mai : relâche pour le congé de la Fête des Patriotes
- 28 mai : conférence « L'arthrose » avec la Dre **Dominique Dufour**, chiropraticienne, à 13 h 30
- 4 juin : « Nouveaux services en pharmacie » avec monsieur **Stephan Villeneuve**, pharmacien, à 13 h 30
- 11 juin : « Le Pardon » avec monsieur **André Harvey**, troubadour du coeur bien connu, à 13 h 30
- 18 juin : soirée de danse « Fête des Pères » avec le groupe instrumental **CJR Band** à 19 h 30
- 28 juillet : reprise de la soirée « Concert Faunique de la Forêt Montmorency » à 18 h 45 (\$)
- 25 août : journée folle et mystérieuse ... à votre rythme... loin du dortoir... ??? (\$)

Toute l'équipe vous attend : **Simonne Laforest, Hélène Légaré, Lise Mercier, Nicole Charbonneau, Paulyne Saucier, Renée Milhomme, Françoise Bélanger, Claudette Bérubé** et **Jean Barbeau**, substitut.
Bienvenue à tous!



MOT DE LA REGISTRAIRE



Lisette Dussault

GESTION DE LA LISTE DES MEMBRES SUR LA PLATEFORME

Tout membre peut modifier lui-même les données personnelles de son profil en se connectant sur la plateforme. Si l'une de vos données change et que vous n'avez pas accès à la plateforme, vous pouvez vous présenter aux Lundis PM ou communiquer avec la registraire pour faire effectuer la correction.

Un dossier expiré est conservé une quarantaine de jours; après ce temps, il est transféré et conservé dans le compte des dossiers supprimés. Après une période de 12 mois, si la personne se réinscrit à la CJR, un nouveau numéro de membre lui est attribué.

Lisette Dussault, registraire - 418-647-1523

Le SAVIEZ VOUS ?

Au 13 avril 2018, la CJR compte :

Membres en règle	1901
Hommes	612
Femmes	1289

Inscriptions en ligne – 3 et 4 janvier 2018 :

Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée	209
Activités de santé, plein air et sports	88
Activités sociales	70
L'INFO CJR par la poste	15
Milieu de vie	8



SITE WEB - L'INFO CJR - BOÎTE VOCALE - COURRIELS

1- AH! NON! IL N'Y A PLUS DE PLACE...

C'est vraiment décevant, il n'y a plus de place pour l'activité que je voulais faire. Mais pourquoi?



Parce qu'il y a un nombre limité de places dans un autobus, parce qu'il y a une limite dans la capacité physique ou du personnel des lieux qui accueillent des groupes... On ne peut arriver au restaurant avec deux autobus; le restaurateur ne peut recevoir qu'un nombre limité de clients qui font des visites culturelles ou autres activités similaires comme le vélo lors de son voyage annuel dans une région donnée; il reçoit en même temps la clientèle habituelle et il y a le problème du nombre de places de stationnement. Il y a aussi une limite au nombre de participants afin que le responsable puisse gérer adéquatement son activité pour le plus grand plaisir, le confort et la sécurité des participants.

Alors, que peut-on faire?

La direction de la CJR compte sur ses responsables pour organiser des activités; le moteur de la CJR se compose de bénévoles qui donnent de leur temps pour les membres et de ce fait, remplissent la mission de la CJR (voir page 3).

D'autres membres de la CJR pourraient aussi organiser une même activité très en demande ou organiser une activité similaire et ainsi créer plus d'opportunité pour satisfaire à la demande de près de plus de 1900 membres actifs. Les coordonnateurs des activités seraient heureux de vous accueillir et les responsables d'activités le seraient également en vous conseillant sur les meilleures façons pour bien réussir une activité.

La fameuse phrase de John Kennedy que vous connaissez bien est toujours d'actualité.

Nous voulons une place pour prendre part à une activité, alors, que quelqu'un se lève et l'organise; toute la CJR sera là pour le supporter et le conseiller.

J'ai beaucoup d'admiration pour les gens qui font en sorte que les choses arrivent.

Marcel LeBlanc

Coordonnateur des communications

2- L'ÉQUIPE DU SITE WEB

Marcel LeBlanc , coordonnateur	581-990-4211
Renald Lessard , webmestre	418-877-6380
Aline Ouellet , éditrice adjointe	418-626-1854
Danielle Bourdeau , éditrice adjointe	418-914-1413
Louise Giroux , dépannage, inscription en ligne et correctrice	418-622-1093
Johanne Côté , responsable des courriels	418-849-6774
Louise Tanguay , correctrice	418-622-3536
Jacques Pesant , support technique	581-300-1254
Michel Fortier , support technique	418-628-1798

3- LA BOÎTE VOCALE

La boîte vocale de la CJR est un moyen de communication mis à la disposition des responsables d'activités pour vous transmettre des informations de dernières minutes. Nous vous rappelons que ce n'est pas l'endroit pour laisser vos messages. Il est préférable et plus rapide de faire vos commentaires ou suggestions directement auprès des responsables des activités.

Vous trouverez le numéro en page couverture du journal.

Merci de votre compréhension.

Danielle Lessard, responsable de la boîte vocale

ON A UN BEAU SITE WEB

<http://www.cjrcharlesbourg.org/>

CONSULTONS-LE !

4- DÉPANNAGE DES MEMBRES

En plus des demandes faites par téléphone, une trentaine de membres se sont prévalu du formulaire *Dépannage des membres* disponible sur la plateforme.


Dépannage pour les membres

Suite à ces interventions, voici quelques conseils :



Louise Giroux

Connexion sur la plateforme

- il n'est pas nécessaire d'inscrire votre courriel, le no. de compte (votre no. de membre CJR) suffit;
- si vous l'avez oublié, cliquez sur « Cliquez ici » à côté de Mot de passe oublié et complétez le formulaire qui apparaît à l'écran; un courriel vous sera envoyé avec un lien pour modifier votre mot de passe;
- ne tentez pas de vous connecter en cliquant sur  ce lien est réservé à l'équipe technique du site Web.

Inscription en ligne

- lors d'une inscription à une activité, il est nécessaire de

faire la procédure jusqu'au bout même s'il n'y a pas de coût;

- si, après avoir fait votre inscription à une activité, vous désirez inscrire un autre membre, il est nécessaire de vous «déconnecter» avant de vous connecter sur l'autre compte avec son numéro de membre.

Courriels

Si vous ne désirez pas recevoir de courriels de la CJR, c'est facile; allez sur votre profil et effacez votre adresse courriel.

Cependant, cela aura des conséquences :

- si vous vous inscrivez à une activité et que le responsable gère sa liste d'inscriptions sur la plateforme, vous ne recevrez pas les courriels relatifs à l'activité; mais, si tel est le cas, vous pouvez réinscrire votre adresse courriel à votre profil;
- vous devrez surveiller la date de renouvellement de votre adhésion car vous ne recevrez pas le message vous informant qu'il est temps de renouveler.

Louise Giroux, service des communications

RESTO · BRASSERIE
LE GRAND BOURG
ON S'Y RETROUVE !
www.restobrasserielegrandbourg.com

SALON PRIVÉS
DE
8 À 80 PERSONNES

Réunions d'affaires,
anniversaires,
après-sport...

8500, boul. Henri-Bourassa
Carrefour Charlesbourg
Tél. : (418) 623-5757

À QUOI JOUAIS-TU QUAND T'ÉTAIS JEUNE?



Nous étions en visite depuis quelques jours chez mon fils. Je ne me souviens plus à quelle occasion! Mais cela n'a plus d'importance. Je regardais mon petit-fils Maxime, 5 ans, faire des prouesses en conduisant les automobiles avec son Gameboy.

« Tiens grand-papa viens essayer! » Depuis plusieurs minutes, j'attendais cette invitation. Ça semblait si facile!

Eh bien non! ça ne l'était pas pour un adulte de mon âge. À voir ses réactions, mon initiation aux courses automobiles était catastrophique. J'étais toujours dans le décor! Sans doute découragé, il m'interpelle : « Mais grand-papa! t'es ben pas bon! À quoi jouais-tu quand t'étais jeune? »

À quoi je jouais quand j'étais jeune? Quoi lui répondre si ce n'est que des jeux comme ça n'existaient pas ! Il reprit vite la manette de jeu et continua à me démontrer son adresse en se faufilant à travers les obstacles sur la piste de course virtuelle.

À quoi jouais-tu quand tu étais jeune? Sans répondre à sa question sur le moment, celle-ci me mit face à l'écart entre nos deux mondes, le sien avec toutes les nouvelles technologies et le mien à l'époque où j'avais son âge. Elle me fit réaliser surtout que nos jeunes n'avaient aucune espèce d'idée de ce que nous avons vécu et comment nous l'avions vécu.

C'est à ce moment que j'ai décidé que je me raconterais; que mon histoire était unique parce que c'est la mienne; que mon histoire était importante parce que je souhaitais que mes petits-enfants la connaissent.

" C'est à ce moment, que j'ai décidé que je me raconterais; que mon histoire était unique parce que c'est la mienne; que mon histoire était importante parce que je souhaitais que mes petits-enfants la connaissent."

Aujourd'hui, Maxime a vingt et un ans. Mon histoire est écrite, mais il ne l'a pas encore lue. Ce fut un parcours long, pénible et agréable aussi à cause de tous ces souvenirs que j'ai endimanchés. Bientôt, il pourra parcourir ces chroniques. Il découvrira à quoi je jouais quand j'étais jeune. Mais aussi comment ma mère était une femme courageuse à l'époque! La première rencontre et le premier baiser avec celle qui allait devenir sa grand-mère. Il lira comment elle allait devenir ma rose; comment je l'avais apprivoisée! Et surtout, comment maintenant j'étais fier de lui et de ses sœurs.

Aujourd'hui, avec mon habileté à conjuguer le passé au présent, j'anime des ateliers, je guide des gens qui comme moi ont envie de se raconter. Des femmes (parfois des hommes), qui vont puiser dans leurs souvenirs des étincelles de mémoire qu'elles attisent, qu'elles polissent jusqu'à en faire un tableau vivant, un poème à leur vie, une histoire racontée à celles et ceux qu'elles aiment.

Jean-Marie Perron, animateur
Ateliers *Je me raconte*



Dans le chapitre 1 présenté en janvier, vous avez pu lire le résumé de L'INFO CJR de ses débuts jusqu'en septembre 2003.

Poursuivons jusqu'en septembre 2008.

Mai 2004

Ce bulletin présente le mot de la nouvelle présidente Nicole Savard. Elle s'était déjà impliquée dans l'organisation de plusieurs activités. Femme active et prévoyante, elle avait déjà écrit son texte pour la parution de mai, mais malheureusement, elle est décédée subitement au printemps 2004. Ce fut la consternation dans le milieu de la CJR et, par respect et à sa mémoire, le bulletin de mai 2004 présente quand même son mot.



Marcel Dupont



1945-2004
Nicole Savard
Présidente

Dans son message comme présidente, elle remercie ceux qui l'ont élue à ce poste et revient sur la saison d'hiver qui fut un succès grâce à la participation active des membres. Elle encourage les membres à participer à la fête du 10^e anniversaire de la CJR. Elle invite les personnes qui ont des projets en tête à les présenter aux coordonnateurs d'activités. Une petite expression significative au début de son texte ressemble à une sorte de prémonition : « Le destin est parfois bien imprévisible... »

Nicole Savard sera remplacée par le vice-président **Michel Tanguay**. Signalons un extrait du texte que le nouveau président a écrit sur Nicole : « Ceux qui ont connu Nicole savent très bien à quel point elle était accueillante, positive, confiante en l'avenir, dynamique, jeune d'esprit, débordante de générosité, fidèle dans ses amitiés, et j'en passe. Son légendaire sourire et son charisme constituaient des éléments rassembleurs uniques. »

La vie a dû continuer, et heureusement, ce fut la seule fois dans l'histoire de la CJR qu'un tel événement se produisit. Par la suite, le programme d'aide aux aînés fut mis en place et devint une excellente occasion pour les membres de montrer leur ouverture aux autres.



Michel Tanguay,
Président

Septembre 2004

Dans ce numéro, **Claude Charbonneau** revient sur l'importance de l'entraide en écrivant : « Pour ceux qui conservent un bon état de santé, la perte d'un conjoint, le conjoint souffrant d'une maladie, de déficience cognitive, le conjoint paralysé à la suite d'un AVC, la nécessité de prendre soin d'un parent vieillissant qui ne trouve pas de place en hébergement, le conjoint atteint d'un cancer, la solitude, l'isolement..., toutes ces situations peuvent devenir un fardeau très lourd à supporter. »

C'est également dans ce bulletin qu'une page de publicité est consacrée au gala 10^e anniversaire de fondation de la CJR. On constate encore une fois la solide organisation des membres du comité gala.

Janvier 2005

Dans ce bulletin, on remarque dans le mot du président **Michel Tanguay**, une note intéressante : lors de la rencontre de la Saint-Sylvestre, on a pensé à accompagner les personnes seules afin qu'elles puissent profiter elles aussi de la fête. Belle initiative qui montre la solidarité entre les membres. Aussi, dans la chronique de **Claude Charbonneau**, on trouve une fois de plus l'appel au bénévolat pour non seulement aider les autres, mais pour son propre bénéfice. Il dit : « Selon les sociologues, les personnes socialement engagées vivent mieux et plus longtemps. » Les faits sont de plus en plus nombreux prouvant la vérité de cette affirmation. De plus, dans ce numéro, notons également une bonne recommandation dans un texte de **Nicole Lévesque-Phaneuf** sur l'activité physique qui est une perspective possible et attrayante. Elle dit entre autres : « Réussir son vieillissement, c'est avoir des objectifs réalistes, la capacité de s'adapter, d'adopter des attitudes positives et tirer le meilleur parti de la vie. Il est surprenant de constater ses bienfaits, même adoptés tardivement. »

Mai 2005

Dans ce numéro, on réagit à l'augmentation du nombre de membres. Les locaux actuels deviennent insuffisants pour accueillir tous les membres lors de leurs réunions. On commence déjà à chercher d'autres locaux, ce qui laisse présager à long terme l'agrandissement du chalet des loisirs.

Dans un texte sur l'implication des aînés dans le développement de leur communauté, **Claude Charbonneau** souligne qu'après 65 ans, beaucoup d'aînés sont encore actifs et certains continuent de travailler. Cela complique la situation de certains travailleurs qui peinent à se trouver une

place sur le marché du travail. Il y a plusieurs situations qui poussent certaines personnes à travailler plus longtemps. Il ne faut donc pas généraliser. D'autres ont avantage à offrir leurs services aux organismes communautaires et ainsi demeurer utiles à la société.

Les occasions de s'entraider sont de plus en plus nombreuses. Ainsi, le nouveau programme d'aide aux aînés vient de s'implanter dans notre milieu. De plus, la coopérative de services à domicile devient un moyen de plus de s'impliquer dans la communauté. Aussi, le Mouvement des Aînés Solidaires (AS) présenté par Centraide récompense les personnes qui luttent contre la pauvreté, l'isolement et l'exclusion sociale.

En relisant les divers numéros de L'INFO CJR, on réalise de plus, sans se tromper, que notre bulletin n'est pas seulement un inventaire des activités offertes aux membres, mais aussi et surtout une mine de renseignements importants livrés par les présidents lors de leur présentation dans chaque numéro. À noter également, les chroniques de **Claude Charbonneau** qui s'intéresse à la condition des aînés. Cette préoccupation est constante chez lui depuis les débuts de notre bulletin. C'est important de le rappeler, car cela donne une valeur ajoutée à notre journal.

Janvier 2006

Dans plusieurs numéros, on valorise également le rôle des bénévoles. On ne se contente pas de souligner leur travail une fois par année par une rencontre, mais on revient souvent sur l'importance primordiale de leur rôle. On entend souvent dire que la CJR n'existerait pas sans les bénévoles et le président **Michel Tanguay** le rappelle dans son mot de janvier 2006.



Claude Charbonneau
Président

Citons un passage de la chronique de **Claude Charbonneau** sur le vieillissement : « Bien vieillir, c'est vivre avec les ressources suffisantes, avoir une bonne santé, des services de santé adéquats, demeurer actifs, entretenir des relations interpersonnelles positives avec son milieu de vie, s'adapter aux conjonctions nouvelles, savoir se faire plaisir, avoir des projets. » Tout au long de l'article, l'auteur montre l'importance de rester en contact avec son milieu et ainsi éviter le piège de l'isolement. Malheureusement, il arrive souvent que toutes ces conditions ne soient pas réunies en même temps, mais l'important, c'est d'utiliser celles qui sont disponibles au moment propice.

Le bulletin n'oublie pas aussi d'entretenir le sens de l'humour qui est non négligeable dans tous les moments de la vie et même dans notre condition d'aînés. Un extrait mériterait d'être reproduit au complet, mais citons-en au moins une partie : « Nous existions avant la télévision, la pénicilline, le stylo à bille, le radar, les lampes fluorescentes, les photocopies, les vitamines et les cartes de crédit. » Dans ce même numéro, on trouve un excellent texte de **Louise Tanguay** qui déplore la fermeture du Zoo de Charlesbourg. Elle signale l'importance que ces lieux avaient pour la population et le vide que cette fermeture créera, sans compter la source de renseignements que la visite du zoo pouvait apporter aux citoyens. Elle rappelle combien le lobbying des régions a influencé les décisions gouvernementales qui conduisent à déshabiller Jacques pour habiller Jean.

On constate aussi en relisant les divers numéros de L'INFO CJR que c'est un excellent outil de communication qui permet au conseil d'administration de faire connaître ses orientations et ses décisions. Certaines informations ne seraient pas connues si le bulletin n'existait pas. On peut y trouver aussi les réactions des membres sur les activités et les orientations du conseil. C'est important de ne pas attendre l'assemblée générale pour faire le lien entre le conseil et les membres, étant donné que le bulletin paraît trois fois par année et l'assemblée générale ne se tient qu'une fois par année.

Citons un autre texte de **Claude Charbonneau** sur les aînés et la CJR : « Les aînés qui ont à vivre le temps qui passe n'en parlent guère et c'est ça le vrai problème. Dans un monde jeune et bronzé, ils ont l'impression qu'ils ne peuvent partager avec personne cette nouvelle expérience qu'est la vieillesse. Vous n'avez plus rien à prouver. Prenez le temps de vivre pleinement le temps présent. Nous vieillissons, mais nous ne sommes pas nécessairement vieux. »

Janvier 2007

Ce bulletin présente, comme à l'accoutumée, le mot du président **Michel Tanguay** mais cette fois, c'est pour annoncer qu'il ne sera pas candidat aux prochaines élections. Il dit : « Soyez assurés que comme tout bénévole, j'ai reçu la paie que j'en attendais, c'est-à-dire une riche expérience au niveau du développement personnel. »

Comme la retraite est la dernière étape de notre vie, il ne faut pas avoir peur des mots, il y aura une fin. Cependant, il ne faut pas prendre les choses au tragique car selon le mot de l'écrivain français Fontenelle : « Ne prenez pas la vie au sérieux; de toute façon, vous n'en sortirez pas vivant. »

Mai 2007

Le nouveau président **Claude Charbonneau** signe son premier mot comme titulaire de ce poste. Il connaît bien l'association dont il assumera la présidence pour avoir été membre du conseil d'administration depuis cinq mandats. Il signale : « Si la CJR connaît du succès, c'est le résultat de l'engagement de ses administrateurs, de ses bénévoles et de la participation active de ses membres. Ensemble, nous essayons de profiter au mieux du temps qui passe. »

Plus loin, **Claude** continue ses chroniques sur la retraite : « Pour réussir sa retraite, le jeune retraité doit tenir compte des dimensions suivantes : rester actif, lâcher du pouvoir et devenir plus sage. » En septembre 2007, le président cite un passage de **Jean Lapointe** sur l'entraide qui procure souvent autant de bonheur à celui qui donne qu'à celui qui reçoit : « Depuis que je suis jeune, si je peux aider, je le fais; cela me procure plus de bonheur et de joie qu'à ceux que j'aide; je me dis : "si je peux servir à quelque chose... c'est en donnant qu'on reçoit". »

Janvier 2008

Dans ce numéro, un texte de **Marcel Dupont** revient sur les deux commissions qui se sont tenues à cette époque : la Commission Bouchard-Taylor et la Commission sur la condition des aînés. C'est la Commission Bouchard-Taylor qui a fait davantage les manchettes, car elle a touché des points sensibles dont la présence de plus en plus grande de l'islam dans notre société. Certains dirigeants se voilent le visage et se bouchent les oreilles sur ce phénomène, mais la population n'est pas aussi naïve que certains le croient. On suit l'actualité et on sait ce qui se passe en France et en Grande-Bretagne où cette présence de l'islam dérange souvent et ce phénomène est déjà présent chez nous.

Mai 2008

On signale les dix années de L'INFO CJR. L'équipe est aussi heureuse de faire ce bulletin qu'au début et pour le rappeler voici l'extrait d'un article de la présidente de l'époque, **Sylvia Béchette** : « En espérant que vous aurez autant d'intérêt à le lire que nous en avons eu à le préparer. »

Le président **Claude Charbonneau** réalise que les objectifs posés dès les débuts, c'est-à-dire d'être un outil de communication entre les membres de notre organisme, ont continué et vont continuer. À cet égard, il reste cependant un aspect qui n'a pas suffisamment été exploité jusqu'à maintenant, c'est la possibilité pour les membres de faire connaître leur opinion. En effet, déjà en 2008, on constate la difficulté à trouver de la place dans certaines activités à cause du trop grand nombre de demandes, alors que la CJR compte déjà 1200 membres.

La CJR est touchée par les conséquences de sa popularité et cherche la meilleure façon de combler les besoins.

Septembre 2008

On revient sur la grande fête des aînés de Charlesbourg. Elle regroupait tous les organismes qui ont bien voulu se joindre à cet agréable événement. C'était une sorte de participation aux fêtes du 400^e de la ville de Québec. Plusieurs membres de la CJR ont fait partie du comité organisateur et ont donc contribué activement au succès de la fête qui s'est tenue au Patro. Les commentaires ont tous été très positifs et plusieurs ont souhaité recommencer une autre année, même si ce n'était plus le 400^e, mais le rassemblement de nombreux organismes a été encore une occasion de se connaître entre les divers groupes.

Marcel Dupont

Équipe de L'INFO CJR depuis 1998

Ne manquez pas, dans le prochain numéro, la finale de la petite histoire de L'INFO CJR. Le chapitre 3 présentera le journal et la suite de son contenu jusqu'à aujourd'hui.

LE PRINTEMPS S'INCARNE

Sur un lit de neige
dans les débris de l'hiver
le printemps s'incarne

le vent sort ses griffes
broie les nœuds de glace
à travers les fissures

le soleil se tient debout
étreint le cœur de la terre
fait pénétrer sa chaleur

quand les arbres seront en fleurs
les oiseaux seront là
pour chanter la semence

Gisèle Labbé



AU REVOIR CHERS AMIS

La CJR, c'est un milieu de vie qui nous permet de croiser la route de plusieurs personnes. Avec le temps, ces personnes deviennent des amis. Les années passent, les liens se tissent et un jour, l'ami tant apprécié nous quitte, emporté par la maladie. C'est le cas de 2 membres qui nous ont quitté au cours des derniers mois : monsieur **Rosaire Roy**, conjoint de madame **Gisèle Roy**, bénévole aux activités sociales et monsieur **Richard Poliquin**, conjoint de madame **Renée Masson**, membre du conseil d'administration.

Nous tenons à offrir nos plus sincères condoléances aux familles accablées par ces décès. Sachez que nous sommes de tout cœur avec vous en cette période de deuil. Nous espérons que ce bref message vous apportera un peu de réconfort.

Il est possible que d'autres départs soient survenus sans que nous en ayons été informés. Si c'est le cas, nous en sommes désolés. Veuillez accepter nos sympathies.

Dorénavant, n'hésitez pas à communiquer avec la registraire, madame **Lisette Dussault**, pour lui signifier un décès afin que nous en informions les membres et amis de la CJR.

Le Conseil d'administration



PETITES ANNONCES

OFFRE de SERVICE

TRANSFERT DE :

Disques 33, 45 et 78 tours en CD

Mini cassette en CD

Mini cassette à mini cassette

VHS à VHS

VHS en DVD

BETA en DVD

8 pistes en CD

Jean-Claude 418-627-3479

Réf: 160

PARTAGE de LOGEMENT

JE SUIS À LA RECHERCHE D'UN ENDROIT OÙ HABITER.

Je suis une femme de 64 ans, membre de la CJR, non-fumeuse et en pleine forme. J'aimerais vivre en cohabitation ou en colocation à Charlesbourg ou aux environs. Je suis disponible à compter du 1^{er} août.

Vous pouvez me rejoindre au 418-380-4381 ou par courriel à diga47@hotmail.com.

Réf: 161



PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT

- Funérailles – Arrangements préalables
- Des installations de haute qualité et du personnel qualifié et attentionné.



Centre funéraire
de Charlesbourg

7335, boulevard
Henri-Bourassa



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DES DEUX RIVES

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT

418 688-2411 coopfuneraire2rives.com

418-688-2411 coopfuneraire2rives.com

418-688-2411 <http://www.coopfuneraire2rives.com/>



L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS LE JEUDI 3 MAI

Veillez prendre note que l'inscription aux activités pour la saison estivale **aura lieu le jeudi 3 mai** au sous-sol de l'église Saint-Jérôme située au 6330, 3^e Avenue est, Québec. Elle se déroulera ainsi :


- Les bénévoles qui participent aux inscriptions doivent porter une cocarde et ainsi, ils seront autorisés à s'inscrire et à inscrire un (1) autre membre et ce, à compter de 9 h 30.
- Pour ce qui est de l'inscription des membres, elle débutera à 10 h pour se terminer à 12 h.
- Nous vous rappelons qu'au moment de l'inscription, la carte de membre est exigée.
- En ce qui concerne le paiement, il doit se faire au moment de l'inscription (pas de réservation). De plus, tout frais d'inscription de 25 \$ et plus doit être payé par chèque, à l'attention de la CJR et daté du 3 mai 2018. Nous vous demandons de préparer vos chèques à l'avance afin d'accélérer le processus d'inscription. Nous vous rappelons qu'un membre peut procéder à l'inscription à une activité d'un (1) autre membre seulement.
- **La journée d'inscription aux activités est réservée aux membres.** Toutefois, lorsqu'il reste des places pour une activité ouverte aux non membres, ceux-ci peuvent s'y inscrire lors des Lundis PM, qui ont lieu au 8815, avenue Jean-Paquin, de 13 h à 15 h. Ces personnes doivent toutefois payer un montant de 15 \$ additionnel au coût d'inscription prévu. En ce qui concerne un voyage (1 coucher ou plus), le non membre doit déboursier un montant additionnel de 25 \$ au prix du voyage.
- **Si vous désirez annuler votre participation à une activité, nous vous rappelons qu'il existe une politique à cet effet. Il s'agit de la Politique no 7, intitulée « Politique sur l'annulation et le remboursement de participation à une activité » que vous pouvez consulter sur le site de la CJR dans l'onglet vert « Politiques ».**
- Nous espérons que ces informations répondront à vos questions concernant l'inscription.

Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger avec vous!

Le Conseil d'administration

INSCRIPTION EN LIGNE - ACTIVITÉS AUTRES QUE VOYAGES

L'inscription en ligne sera disponible à compter de 8 h le mercredi 2 mai jusqu'à minuit. Elle sera fermée le 3 pour la journée d'inscription de la CJR et reprendra le 4 mai à minuit si des places sont toujours disponibles. À noter que l'inscription des non membres, les « invités » sur la plateforme, ne sera ouverte qu'après la journée d'inscription.

Les activités offertes en ligne sont identifiées par ce sigle à droite du titre ou du nombre de places offertes . 

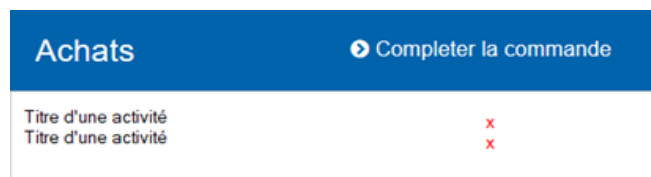
Sur la plateforme, elles sont identifiées comme suit à droite du nom de l'activité sous la colonne inscription :

+ votre nom sur fond bleu	l'inscription en ligne est ouverte
+ invité(e)-prix sur fond gris	vous pouvez inscrire un non membre
inscription fermée sur fond orange	l'inscription en ligne n'est pas offerte
√ votre nom sur fond vert	vous êtes déjà inscrit à l'activité (par exemple le club de marche pour lequel la cotisation est annuelle)

PROCÉDURE D'INSCRIPTION EN LIGNE - ACTIVITÉS AUTRES QUE VOYAGES

L'inscription en ligne se fait comme suit :

1. se connecter comme membre sur la plateforme CJR
2. cliquer sur « Nouveau : Inscription express » ou sur l'encadré vert « Ajouter des inscriptions » sur la page de votre profil, la liste des activités de la saison s'affiche
3. sur la ligne de l'activité désirée, cliquer sur l'encadré bleu où apparaît le + suivi de votre nom puis repérer le panier d'achats en haut à droite



4. vérifier vos achats – vous pouvez annuler une inscription en cliquant sur le x rouge à droite du titre de l'activité
5. cliquer sur « Compléter la commande » - même si une activité est sans frais, il faut effectuer la procédure d'inscription au complet pour être inscrit

6. effectuer le paiement par carte de crédit
7. cliquer sur « Confirmer »
8. récupérer le reçu dans vos courriels ou en choisissant « Mes reçus » dans la liste déroulante sous votre nom en haut de l'écran à droite

Si vous éprouvez des difficultés, complétez la demande de Dépannage pour les membres. Un bénévole vous contactera pour vous aider.

Dépannage pour les membres



PROCÉDURE D'INSCRIPTION EN LIGNE - VOYAGES

En regard des voyages, l'inscription en ligne est ouverte en tout temps et se fait comme suit :

1. se connecter comme membre sur la plateforme
2. cliquer sur « Voyage » dans le menu à gauche de l'écran
3. repérer le voyage désiré et cliquer sur « Clic Fiche d'inscription »
4. compléter le formulaire qui s'affiche directement en ligne
5. cliquer sur « Poursuivre », un message apparaîtra à l'écran vous informant que votre formulaire a bien été transmis à l'agence de voyage concernée
6. une copie de votre formulaire vous est transmise par courriel (vérifier la boîte des indésirables si nécessaire) ainsi qu'au répondant CJR du voyage.

Louise Giroux Service des communications



PARTENAIRE DE LA CJR



Errol Fortin

Notre Centre Communautaire sera une fois de plus investi dès le 26 juin prochain par plus de 200 jeunes à l'occasion du programme Vacances-Été. Cette activité sera gérée par la coordonnatrice des Loisirs du Plateau et son équipe.

Voir notre site Web www.loisirsduplateau.com. Je tiens à rappeler que notre corporation est le gestionnaire du Centre Communautaire du Plateau depuis son existence. La CJR est un partenaire important et loue des espaces pour ses activités.

En décembre, ce sera le renouvellement de l'entente tripartite avec la CJR et nous regardons conjointement la possibilité d'actualiser et de bonifier cette dernière. Nous sommes présentement en discussion pour optimiser la téléphonie ainsi que l'option WiFi pour le Centre Communautaire.

La Fête des Voisins qui avait lieu en juin est maintenant remplacée par La Fête de la Rentrée au début de septembre au Parc Maurice-Dorion. Cette journée se veut sociale et conviviale. Nous comptons sur la participation des gens du milieu pour bien réussir notre programme qui sera d'intérêt pour tous.

Profitez de la belle saison pour pratiquer vos sports favoris comme la pétanque, le tennis, le volley-ball, la marche, le conditionnement physique, etc. Merci à nos bénévoles pour leurs contributions significatives aux activités hivernales et estivales.

Nous sommes à la recherche d'administrateurs pour l'automne, afin de combler des postes à notre conseil d'administration.

Félicitations

Pour faire suite à la dernière AGA de la CJR, nous voulons féliciter tous ceux qui ont renouvelé leur mandat ainsi que les nouveaux élus au CA. Nous souhaitons le meilleur partenariat possible avec celle-ci.

Participons ensemble et bonne saison!

Errol Fortin, président



LE CLUB DE BRIDGE CJR FÊTE SON 20^E ANNIVERSAIRE

Le 8 décembre 2017, le club de bridge CJR soulignait son 20^e anniversaire d'activité lors du souper du tournoi suisse.



Animé par une équipe engagée et déterminée, le club de bridge CJR se veut être un milieu convivial qui préconise le respect de chacun, l'ouverture aux autres et aux réalités nouvelles favorisant ainsi l'inclusion de tous pour une meilleure participation sociale.

Depuis septembre 1997, l'équipe de bridge a toujours fonctionné autour du même noyau : **Pauline Cloutier**, **Nicole et Claude Charbonneau** avec plus tard la collaboration de **Diane St-Pierre** et **Dennis Shareck**. Se sont ajoutées par la suite les personnes suivantes : **Danièle Lessard** en 2004, **Louise Cloutier** et **Paul-Henri Lessard** en 2007, **Louis Paquet** en 2013 et **Yolande** et **Roger Lévesque** en 2016.

En septembre 1997, le bridge du vendredi pm portait sur des cours de bridge dispensés par **Claude** et **Nicole Charbonneau** et **Pauline Cloutier**. Par la suite, des cours pour débutants dispensés par **Paul-Henri Lessard**, des ateliers de perfectionnement et des cours d'approfondissements dispensés par **Claude Charbonneau** se sont ajoutés.

En septembre 2002, des séances en duplicata étaient animées par **Diane St-Pierre** et **Dennis Shareck**. En septembre 2003, débutent les séances de bridge en duplicata pour se terminer par un tournoi suisse le 12 décembre.

À la session de l'hiver 2004, une moyenne de 64 personnes participent aux 16 semaines d'activité et 76 participants au tournoi suisse pour un total de plus de 1000 personnes/présences. Le bridge devient alors pour beaucoup un lieu de rencontre pour lutter contre l'isolement et favorise ainsi les échanges dans une saine compétition.

En janvier 2009, les cours pour débutants cessent, faute de clientèle suffisante. Toutefois, 7 ateliers de perfectionnement attirant en moyenne 40 personnes continuent à être dispensés par **Claude Charbonneau**.

Janvier 2011, les séances de bridge quittent le chalet des Loisirs du Plateau pour s'installer au Centre Victor-Lelièvre à Québec à cause du manque d'espace et du bruit. Les participants apprécient les nouveaux locaux; toutefois un certain nombre ne suivent pas. À l'hiver 2012, nous prolongeons les séances de duplicata jusqu'à la fin de mai.

En septembre 2015, le Centre **Victor-Lelièvre** n'étant plus disponible, nous recommençons les activités au chalet des Loisirs du Plateau avec le manque d'espace. Nous sommes limités à 22 tables d'où l'importance de trouver une solution adéquate à ce problème d'espace. Les discussions pour la construction du Centre communautaire sont alors amorcées.

Soucieuse de donner un service de qualité favorisant un vieillissement actif dans la dignité, l'équipe du bridge CJR a développé depuis septembre 2016 un plan d'action portant sur les éléments suivants : l'accueil, l'inscription aux activités de bridge, les relations entre participants, les règles de jeu, les pauses santé et la disposition de la salle.

Après avoir complété un questionnaire d'évaluation, nous constatons que la satisfaction à l'égard de l'accueil, de l'inscription aux parties de bridge, de l'information reçue au sujet de l'activité et des relations entre les participants est très élevée. Certains ont spécifiquement identifié la possibilité de socialiser et d'enrichir leur réseau social.

Les points à améliorer sont la configuration de la salle (dysfonctionnement du système de climatisation), le respect des règles de fonctionnement du jeu, le bruit, le non-respect du silence et la lenteur de certains joueurs.

Pour l'automne 2017, nous prenons du temps au début de chaque séance pour informer les participants sur les mesures que nous voulons prendre pour favoriser l'accueil, le respect des joueurs et une meilleure pratique du jeu de bridge. De plus, nous avons ajouté 4 éléments à notre plan d'action : le niveau sonore, le pairage des participants, les contraintes administratives et la reconnaissance de la contribution des bénévoles.

Selon des observations reçues des participants, **c'est un des endroits où il est agréable et plaisant de jouer au bridge à Québec**. Pour certains, le bridge est à l'esprit ce que le conditionnement physique est au corps. Le jeu du bridge aide à développer la patience, la mémoire et la stratégie de jeu aussi bien en défense que dans la réussite d'un contrat. Le succès au bridge n'appartient pas aux brillants solistes mais aux duos efficaces.

Claude Charbonneau, novembre 2017

Actuellement l'équipe du bridge CJR est formée de :

Claude Charbonneau, responsable et directeur des séances
Nicole Charbonneau et **Louise Cloutier**, préparation des tournois suisses

Danièle Lessard, inscription, pointage et finances

Paul-Henri Lessard, aménagement des lieux

Yolande et **Roger Lévesque**, préparation des pauses santé

Dennis Shareck, mouvements de bridge

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - PRINTEMPS/ÉTÉ 2018

MAI	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
02	Initiation au croquet-golf	Parc Chabot 1641, av. de Colmar	Camille Roy	418-628-6995
03 je	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
04 ve	Bridge- tournoi suisse- souper	Centre communautaire du Plateau	Claude Charbonneau	418-623-2863
07 lu	Tous Azimuts- déjeuner	Maison du Renouveau	Simonne Laforest	418-622-1375
07 lu	Vélo- rencontre des membres à 13 h	Centre communautaire du Plateau	Diane Bellavance	418-628-2301
07 lu	Club de marche	Rivière Saint-Charles – Pointe-aux-Lièvres	Jean-Marie Perron	418-914-1814
09 me	Croquet-golf- début de saison	Parc Chabot - 1641, av. de Colmar	Camille Roy	418-628-6995
10 je	Rencontre des responsables d'activités	Patro de Charlesbourg	Serge Doyon	418-622-9949
10 je	Dîner au Domaine Cataract	2141, Chemin Saint-Louis, Sillery	Lyne Trudelle	418-626-4619
14 lu	Pétanque	Début de la saison	André Landry	418-842-6703
14 lu	Tous Azimuts - Fête des mères	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	418-622-1375
14 lu	Club de marche	Vieux-Québec	Jean-Marie Perron	418-914-1814
14 lu	Tennis - début de la saison	Terrains des Loisirs du Plateau	Jean-Guy Lebel	418-626-2440
16 me	Vélo	Rivière Saint-Charles/Promenade Champlain	Diane Bellavance	418-628-2301
17 je	Tennis - JITNEY	Courts de tennis Maria-Goretti	Jean-Yves Walsh	418-628-9608
19 sa	Festin de homard ou porc	Centre communautaire du Plateau	Claire Levesque	418-666-1940
21 lu	Congé férié- Journée des Patriotes			
21 lu	Club de marche	Mont Wright- Stoneham	Jean-Marie Perron	418-914-1814
23 me	Vélo	Lévis – Promenade des Anses	Diane Bellavance	418-628-2301
24 je	Visite de la Grande Ferme	Saint-Joachim-de-Montmorency	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
28 lu	Club de marche	Bois de Coulonge et Sillery	Jean-Marie Perron	418-914-1814
28 lu	Tous Azimuts - conférence	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	418-622-1375
29 ma	Golf du mardi- rencontre d'information	Centre communautaire du Plateau	Suzanne Bolduc	418-627-9717
30 me	Vélo	Beaumont / Saint-Michel / Saint-Vallier	Diane Bellavance	418-628-2301
30 me	Golf- Sortie d'une journée	Golf Parcours du Cerf- Longueuil	Jean Bédard	418-623-1126
31 je	Visite culturelle	Musée Augustines / Cathédrale de Québec	André Bellemare	418-627-3730
31 je	Matins en musique	Grand Théâtre de Québec	Réjeanne Michaud	418-628-1237

JUIN	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 ve	Rassemblement des aînés de Charlesbourg	École Secondaire Saint-Jean-Eudes	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
04 lu	Club de marche	Mont Saint-Sacrement – Valcartier	Jean-Marie Perron	418-914-1814
04 lu	Tous Azimuts - conférence	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	418-622-1375
05 ma	Golf du mardi	A-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	418-627-9717
05 ma	Golf du mardi	A-2 Orléans	André Landry	418-842-6703
06 me	Golf du mercredi	Golf Laurier	Jean Bédard	418-623-1126
06 me	Vélo	Sainte-Catherine / Pont-Rouge / Saint-Basile	Diane Bellavance	418-628-2301
07 je	Déjeuner mensuel	Restaurant Chez Harry	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
11 lu	Club de marche \$\$	Mont du Lac des Cygnes, Saint-Urbain	Jean-Marie Perron	418-914-1814
11 lu	Tous Azimuts - conférence	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	418-622-1375
11 lu	Lundis PM- dernier de la saison	Centre communautaire du Plateau	Céline Bédard	418-627-1722
12 ma	Golf du mardi	A-1 Stoneham	Suzanne Bolduc	418-627-9717
12 ma	Golf du mardi	A-2 Donnacona	André Landry	418-842-6703
13 me	Golf du mercredi	Golf Le Montmorency	Jean Bédard	418-623-1126
13 me	Vélo	Scott / Vallée-Jonction	Diane Bellavance	418-628-2301
14 je	Charlevoix Gourmand	Baie-Saint-Paul	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
14 je	Camping	Camping Pointe-aux-Oies	Fernande Jobidon	418-626-4160
17 di	Tous Azimuts - soirée Fête Pères	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	418-622-1375
18 lu	Club de marche	Parc Rivière Beauport (ou reprise du 11)	Jean-Marie Perron	418-914-1814
19 ma	Golf du mardi	A-1 Lac Sergent	Suzanne Bolduc	418-627-9717
19 ma	Golf du mardi	A-2 Stoneham	André Landry	418-842-6703
20 me	Golf du mercredi	Golf Lac Saint-Joseph	Jean Bédard	418-623-1126
20 me	Vélo	Rivière Jacques-Cartier	Diane Bellavance	418-628-2301

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - PRINTEMPS/ÉTÉ 2018

JUIN	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
25 lu	Congé férié– Saint-Jean-Baptiste			
26 ma	Golf du mardi	A-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	418-627-9717
26 ma	Golf du mardi	A-2 Lac Sergent	André Landry	418-842-6703
27 me	Golf du mercredi	Golf Lotbinière	Jean Bédard	418-623-1126
27 me	Vélo	Pont-Rouge / Cap-Santé / Saint-Basile	Diane Bellavance	418-628-2301
28 je	Souper Théâtre	Nouveau Théâtre de l'Île d'Orléans	André Bellemare	418-627-3730

JUIL	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
02 lu	Club de marche	Mont Écho – Lac Beauport	Jean-Marie Perron	418-914-1814
03 ma	Golf du mardi	A-1 Albatros	Suzanne Bolduc	418-627-9717
03 ma	Golf du mardi	A-2 Métropolitain	André Landry	418-842-6703
05 je	Golf du mercredi	Golf K18Eb - Trois-Rivières	Jean Bédard	418-623-1126
05 je	Domaine à l'Héritage	Saint-Séverin en Beauce	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
09 lu	Club de marche	Promenade Jacques-Cartier – Pont-Rouge	Jean-Marie Perron	418-914-1814
10 ma	Golf du mardi	A-1 Orléans	Suzanne Bolduc	418-627-9717
10 ma	Golf du mardi	A-2 Albatros	André Landry	418-842-6703
11 me	Vélo	Berthier / Montmagny	Diane Bellavance	418-628-2301
16 lu	Club de marche	Île d'Orléans (à préciser)	Jean-Marie Perron	418-914-1814
17 ma	Golf du mardi	B-1 Métropolitain	Suzanne Bolduc	418-627-9717
17 ma	Golf du mardi	B-2 Orléans	André Landry	418-842-6703
17 ma	Vélo – Voyage de 4 jours	Région de Sorel-Tracy	Diane Bellavance	418-628-2301
18 me	Golf du mercredi	Golf Montmagny	Jean Bédard	418-623-1126
23 lu	Club de marche	Côte Gilmour et Plaines Abraham	Jean-Marie Perron	418-914-1814
24 ma	Golf du mardi	B-1 Stoneham	Suzanne Bolduc	418-627-9717
24 ma	Golf du mardi	B-2 Donnacona	André Landry	418-842-6703
27 ve	Remise des textes pour L'INFO CJR		Les coordonnateurs	
28 sa	Tous Azimuts - concert faunique	Forêt Montmorency	Simonne Laforest	418-622-1375
30 lu	Club de marche	Vallée de la Jacques-Cartier	Jean-Marie Perron	418-914-1814
31 ma	Golf du mardi	B-1 Lac Sergent	Suzanne Bolduc	418-627-9717
31 ma	Golf du mardi	B-2 Stoneham	André Landry	418-842-6703

AOÛT	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
01 me	Cirque du Soleil et Mauricie	Trois-Rivières et Shawinigan	Lyne Trudelle	418-626-4619
01 me	Golf du mercredi	Golf Royal Charbourg	Jean Bédard	418-623-1126
01 me	Vélo	Saint-Édouard-de-Lotbinière	Diane Bellavance	418-628-2301
05 di	Brunch Domaine Forget et casino	Saint-Irénée et La Malbaie Charlevoix	Ginette Turner	418-622-7059
06 lu	Club de marche	Rivière Montmorency – côté Est	Jean-Marie Perron	418-914-1814
07 ma	Golf du mardi	B-1 Donnacona	Suzanne Bolduc	418-627-9717
07 ma	Golf du mardi	B-2 Lac Sergent	André Landry	418-842-6703
07 ma	Voyage- 7 au 19	Circuit dans l'Ouest Canadien	Lise Dubé	418-626-4501
08 me	Cirque du Soleil et Mauricie	Trois-Rivières et Shawinigan	Lyne Trudelle	418-626-4619
08 me	Vélo	Saint-Henri / Sainte-Claire / Saint-Malachie	Diane Bellavance	418-628-2301
09 je	Croisière sur le Richelieu	Saint-Jean-sur-Richelieu	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
13 lu	Club de marche \$\$	Sentier des Caps – Saint-Tite-des-Caps	Jean-Marie Perron	418-914-1814
14 ma	Golf du mardi	B-1 Albatros	Suzanne Bolduc	418-627-9717
14 ma	Golf du mardi	B-2 Métropolitain	André Landry	418-842-6703
15 me	Golf du mercredi	Golf Lorette	Jean Bédard	418-623-1126
16 je	Fabuleuse Histoire d'un Royaume	Ville La Baie- Saguenay	André Bellemare	418-627-3730
18 sa	Bal en blanc	Église Saint-Jérôme – sous-sol	Micheline Tremblay	418-624-0834
18 sa	Voyage- 18 au 21	Toronto- Niagara	Lyne Trudelle	418-626-4619
20 lu	Club de marche	Domaine Catarauqui (ou reprise du 13)	Jean-Marie Perron	418-914-1814
21 ma	Golf du mardi	B-1 Orléans	Suzanne Bolduc	418-627-9717
21 ma	Golf du mardi	B-2 Albatros	André Landry	418-842-6703

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - PRINTEMPS/ÉTÉ 2018

AOÛT

22 me	Vélo	Breakeyville / Saint-Lambert	Diane Bellavance	418-628-2301
25 sa	Tous Azimuts - soirée folle	Centre communautaire du Plateau	Simonne Laforest	418-622-1375
27 lu	Club de marche	Parc de la Plage Jacques-Cartier Sainte-Foy	Jean-Marie Perron	418-914-1814
28 ma	Golf du mardi	Repas- lieu à déterminer	Suzanne Bolduc	418-627-9717
29 me	Golf du mercredi	Golf des Bois Francs	Jean Bédard	418-623-1126
29 me	Vélo	Île d'Orléans	Diane Bellavance	418-628-2301

SEPT	ACTIVITÉS	ENDROITS	RESPONSABLES	
03 lu	Congé férié – Fête du Travail			
05 me	Golf du mercredi	Golf Grand Portneuf	Jean Bédard	418-623-1126
05 me	Vélo	Moulin du Petit-Pré / Cap Tourmente	Diane Bellavance	418-628-2301
05 me	Pétanque - Party de fin de saison	Centre communautaire du Plateau	André Landry	418-842-6703
06 je	Inscription aux activités	Sous-sol de l'église Saint-Jérôme	Gaétan Bourbeau	418-628-5791
08 sa	Voyage - 8 au 18	Les plus beaux villages de France	Ginette Turner	418-622-7059
10 lu	Lundi PM- Début de la saison	Centre communautaire du Plateau	Céline Bédard	418-627-1722
12 me	Golf du mercredi	Golf Le Grand Vallon	Jean Bédard	418-623-1126
12 me	Vélo	Reprise d'une sortie annulée	Diane Bellavance	418-628-2301
19 me	Golf du mercredi	Golf Bellechasse	Jean Bédard	418-623-1126
19 me	Velo	Parcours des Anses et Harlaka	Diane Bellavance	418-628-2301
20 je	Voyage- 20 au 30	Venise et croisière en Mer Adriatique	Jean Bédard	418-623-1126
22 sa	Souper jeux de cartes et société	Centre communautaire du Plateau	Gisèle Roy	418-872-7749
28 ve	Velo	Souper de fin de saison	Diane Bellavance	418-628-2301

ADRESSES DES LIEUX OÙ SE TIENNENT LES ACTIVITÉS DE LA CJR

[Centre communautaire du Plateau – 8815, avenue Jean-Paquin](#)

[Centre communautaire et culturel de Charlesbourg – 7575, boulevard Henri-Bourassa](#)

[Chalet Maria-Goretti – 7475, avenue Paul-Comtois](#)

[Chalet La Planque - 8805, avenue Jean-Paquin](#)

[École secondaire Saint-Jean-Eudes – 650, avenue du Bourg-Royal](#)

[Église Saint-Jérôme - 6330, 3^e Avenue Est](#)

[Gymnase François-Borgia – 7700, 3^e Avenue Est](#)

[Parc Chabot - 1641, avenue de Colmar \(face à la rue des Tours\)](#)

[Parc Maurice Dorion - 8815, avenue Jean-Paquin](#)

[Stationnement de l'église Sainte-Cécile - 9150, avenue Jean-Paquin \(directement en face du Centre communautaire\)](#)

À SUIVRE ... NOS ACTIVITÉS PRINTEMPS/ÉTÉ



CULTURELLES...
pages 27 à 32



SOCIALES
pages 33 à 34



DE SPORTS...
pages 35 à 38



DE VOYAGES
pages 39 à 42



ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE



Ginette Levesque

C'est vraiment un privilège pour moi de joindre l'équipe de coordonnateurs de la CJR. Membre depuis 5 ans, j'ai déjà pu apprécier la qualité du travail de tous les bénévoles et surtout le climat de camaraderie et de générosité qui règne au sein des divers groupes.

Ce printemps encore, la CJR vous offre un bel éventail d'activités culturelles, éducatives ainsi que plusieurs sorties variées et divertissantes. Elles ont été soigneusement préparées pour vous. Profitez-en!

Je vous remercie de la confiance qui m'est faite et j'espère que comme moi, d'autres auront le goût de donner du temps et de s'impliquer pour enrichir toujours davantage la panoplie de services de la CJR. Au plaisir de vous rencontrer.

Ginette Levesque, coordonnatrice

1- DÎNER AU DOMAINE CATARAQUI

Date : le jeudi 10 mai

Endroit : [2141, Chemin Saint-Louis, Sillery](#)
(voisin de la Maison Michel-Sarrazin)



Venez vous imprégner de l'ambiance unique du domaine Cataraqui et vivre une expérience riche en découvertes culinaires au coeur de l'un des sites patrimoniaux les mieux préservés de la Capitale. L'École hôtelière de la Capitale utilise les installations du Domaine Cataraqui à des fins de formation pour ses élèves inscrits au programme de cuisine et de service de restauration.

Menu table d'hôte :

amuse bouche - 3 choix d'entrées - 2 choix de potages
choix de plats de résistance - choix de desserts

Coût : 25 \$ taxes et service en sus

un dépôt de 5 \$ en argent (remboursable sur place)
sera demandé lors de l'inscription
stationnement gratuit

Nous sommes attendus pour 11 h 30
Entrée par la porte principale, côté fleuve
Stationnement gratuit

Il est possible de se promener sur le site après le repas.

Note : le nombre de places est limité à 50

Lyne Trudelle, responsable - 418-626-4619
assistée d'**André Bellemare** - 418-627-3730

2- GRANDE FERME – SAINT-JOACHIM

Date : le jeudi 24 mai

En collaboration avec l'Agence de voyage Club Sélect.



Programme de la journée :

- Visite de l'église de Saint-Joachim avec un guide local. Construite il y a 225 ans, elle renferme de nombreuses œuvres d'art et des sculptures célèbres. C'est un témoin important de l'architecture du Québec.
- La Grande Ferme de Saint-Joachim. Le guide costumé nous fera découvrir l'histoire du site et des richesses du village de Saint-Joachim et du Cap-Tourmente.
- Dîner inclus à la Grande Ferme.
- Visite de la Réserve nationale de faune de Cap-Tourmente avec un guide naturaliste.

Départ : 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Heure d'arrivée approximative à Charlesbourg : 16 h

Coût : 92 \$/membre – 107 \$/non membre

incluant le transport en autocar de luxe, le dîner, le service d'un guide accompagnateur, les visites guidées des différents sites, tous les pourboires et les taxes

Nombres de places : cette sortie a été annoncée dans L'INFO CJR de janvier mais il reste encore quelques places.

Inscription en ligne : 15 places



Je m'inscris en ligne

Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

3- LES MATINS EN MUSIQUE MUSIQUE FRANÇAISE

Date : le jeudi 31 mai

Endroit : Grand Théâtre de Québec



Fabien Gabel, avec l'Orchestre symphonique de Québec, propose un programme construit sous le thème de la danse, entre valse, ballet et French cancan. Au programme : Ravel, valse nobles et sentimentales Poulenc, Les biches, suite, Offenbach : Gaîté parisienne, suite.

Programme de la matinée :

08 h 30 - départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile

09 h - brioches et café

09 h 30 - causerie avec les musiciens

10 h 30 - programme musical d'une durée d'une heure

11 h 30 - retour à Charlesbourg

Prix : 42 \$ incluant le transport en autobus

Nombre de places disponibles : 24

Inscription en ligne : 12



Réjeanne Michaud, responsable - 418-628-1237

4- MUSÉE DES AUGUSTINES ET CATHÉDRALE DE QUÉBEC

Date : le jeudi 31 mai

Profitez de cette occasion exceptionnelle pour visiter ces deux icônes de la culture de Québec. Située sur le site de la première chapelle construite par



Champlain en 1633, la Basilique-cathédrale Notre-Dame de Québec nous ouvre ses portes et nous accueille pour une visite commentée de la cathédrale et de la crypte qui abrite plusieurs personnages illustres de Québec.

Les bâtiments des 17^e et 18^e siècles, maintenant réaménagés en musée, qui ont déjà hébergé plus de 200 religieuses, nous rappellent l'histoire de ces femmes courageuses qui

ont fondé l'Hôtel-Dieu de Québec et cinq autres hôpitaux dans la province. La visite immersive du musée du Monastère des Augustines inclut les salles d'expositions, la visite d'une chambre-musée ainsi que les voûtes datant de 1695. Suivra ensuite le repas du midi dans le réfectoire historique. Le chef exécutif met en pratique les valeurs d'une alimentation consciente.

Programme de la journée :

10 h - départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile

10 h 30 - appareillage du groupe (écoutateurs)

10 h 45 - visite commentée du musée, formule expérience

12 h 00 - repas du midi: entrée santé, cuisse de volaille à la moutarde, sauce miel et thym, purée de panais et oignons, carottes rôties aux herbes, verrine dégustation dessert sur planche, la tisane du Monastère, thé ou café

14 h - visite commentée de la cathédrale et de la crypte

15 h 30 - retour vers Charlesbourg

Coût : 59 \$ incluant le transport, le dîner, les visites, les taxes et les pourboires.

Nombre de places : 48 maximum

Inscription en ligne : 25



André Bellemare, responsable - 418-627-3730

assisté de **Denise Bellemare**

5- CHARLEVOIX GOURMAND

Date : le jeudi 14 juin

Départ : 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile

En collaboration avec l'Agence de voyage Club Sélect.



En premier lieu, l'on visite le Centre de l'émeu de Charlevoix situé à Saint-Urbain. C'est une ferme écologique où on élève les émeus. On y trouve une chambre d'incubation et une boutique offrant les produits du terroir à base d'émeu. Une dégustation est prévue.

Ensuite, on se rend à Baie-Saint-Paul pour visiter la Laiterie de Charlevoix. C'est une rare entreprise laitière québécoise à avoir préservé le caractère artisanal de ses méthodes de fabrication du fromage cheddar tout en observant rigou-

reusement les normes actuelles de transformation. Une dégustation des produits est prévue.

Après le dîner buffet à l'hôtel Le Germain, on se rend au Domaine de la Vallée du Bras situé à Baie-Saint-Paul où l'on fabrique un vin apéritif bien connu sous le nom «Omerto». Une dégustation de ce produit est prévue.

L'heure d'arrivée à Charlesbourg est prévue à 17 h 30.

Coût : 120 \$/membre - 135 \$/non membre
inclut le transport en autocar de luxe, le dîner, le service d'un guide accompagnateur, les visites guidées des différents sites, tous les pourboires et les taxes

Nombre de places : cette sortie a été annoncée dans L'INFO CJR de janvier, mais il reste encore quelques places.

Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

6- SOUPER THÉÂTRE

Date : le jeudi 28 juin

Endroit : [Nouveau Théâtre de l'Île d'Orléans](#)
721, chemin Royal, Saint-Pierre de l'Île d'Orléans

Une comédie de **Claude Montminy**, dans une mise en scène de **Sébastien Dorval**, avec **Chantal Dupuis, Nicolas Drolet, Israel Gamache et Mary-Lee Picknell**.



Pas facile de refaire sa vie après une rupture amoureuse, surtout lorsque votre ex est une top-modèle internationale et que votre meilleur ami est un adolescent attardé! C'est pourtant le cas de Luc, un photographe de mariage blasé et allergique aux changements. Lorsque Luc découvre un matin que la pétillante Annie, une ancienne amie d'école idéaliste et insouciante, s'est invitée à dormir sur son divan, il sera cette fois forcé de faire du ménage dans sa vie. Annie réussira-t-elle à changer Luc pour de bon? Mais surtout, arrivera-t-elle à refaire sourire le photographe? Cheese!

Horaire :

17 h 30 - bar-terrasse
18 h 30 - souper-Méchoui
20 h 30 - comédie-théâtre

Coût : 54 \$/membre - 59 \$/non membre
incluant le souper méchoui, la comédie-théâtre, les taxes et les frais de service.

Nombre de places : 80
Inscription en ligne : 50



N.B. Les billets seront remis sur place avant le souper.

André Bellemare, responsable - 418-627-3730
assisté de **Denise Bellemare**

7- DOMAINE À L'HÉRITAGE & HOUBLON

Date : le jeudi 5 juillet
En collaboration avec l'Agence de voyage Club Sélect



Programme de la journée :
09 h - départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile

10 h - visite libre des magnifiques jardins du Domaine à l'Héritage. Vous serez émerveillés de ce lieu enchanteur et des différents panoramas qui se succéderont devant vous en vous promenant dans les différents sentiers qui s'y trouvent
dîner inclus dans les jardins (boîte à lunch); en cas de pluie, vous pourrez déguster votre pique-nique dans l'autocar.

14 h - visite guidée et dégustation de bière au Houblon des Jarrets Noirs situé à Saint-Bernard
15 h - départ pour Charlesbourg - l'heure d'arrivée à Charlesbourg est prévue pour 16 h

Coût : 95 \$/membre - 110 \$/non membre

Nombre de places : 42
Inscription en ligne : 25



Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

8- SPECTACLE EXCLUSIF DU CIRQUE DU SOLEIL ET VISITES EN MAURICIE

Date : les mercredis 1^{er} et 8 août



Prendre note que cette activité annoncée dans L'INFO-CJR de janvier a suscité suffisamment d'intérêt pour remplir deux autocars; toutefois, il est encore possible de laisser votre nom sur la liste d'attente.

Vous rappelez-vous ?

On va s'rouler un gros pétard,
On va s'péter
La fiole en deux

Lyne Trudelle, responsable - 418-626-4619
Assistée d'**André Bellemare**

9- BRUNCH MUSICAL AU DOMAINE FORGET

Date : le dimanche 5 août
En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Je vous invite au Domaine Forget à Saint-Irénée pour déguster un buffet savoureux agrémenté par une vue imprenable sur le fleuve Saint-Laurent et par la prestation de musiciens talentueux.



En après-midi, temps libre au Casino Charlevoix. Souper sur place et vu que le repas est une gracieuseté des Casinos du Québec, seul le Casino Charlevoix peut déterminer si le souper sera servi au manoir Richelieu ou à la Rôtisserie St-Hubert de Charlevoix à l'intérieur du Casino. L'agence n'a pas la possibilité d'exiger que le souper soit au Manoir Richelieu.

Coût : 79 \$ incluant le transport en autocar de luxe, deux repas, les activités au programme, le service d'un accompagnateur et toutes les taxes

Nombre de places : 47
Inscription en ligne : 15



Ginette Turner, responsable - 418-622-7059

10- LA FABULEUSE HISTOIRE D'UN ROYAUME

Date : le jeudi 16 août
Endroit : Ville de La Baie, Saguenay

Un spectacle où tous vos sens seront transportés. Magistrale, légendaire, LA FABULEUSE HISTOIRE D'UN ROYAUME célébrera sa 31^e année d'existence en 2018. C'est devant 150 comé-



Un Broadway au Saguenay !!!

diens passionnés, un environnement visuel et sonore à couper le souffle, un déploiement scénique comme vous n'avez jamais vu avec des chevaux, du feu, un déluge, des coups de canon, des animaux... Les spectateurs assistent à la naissance et à l'élaboration de l'histoire du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Programme de la journée :

12 h - départ du stationnement de l'église Sainte-Cécile
15 h - visite du musée du fjord, spectacle multimédia
16 h 30 - pause-détente, en face du fjord de la rivière Saguenay
17 h 30 - souper sur place (inclus au forfait)
19 h 30 - spectacle la Fabuleuse
Retour à Québec prévu vers minuit
Coût : 110 \$ incluant le transport en autocar de luxe, la visite du musée, le souper, la Fabuleuse, les taxes, les pourboires et les frais de services.

Nombre de places : 54 maximum
Inscription en ligne : 30



André Bellemare, responsable - 418-627-3730
assisté de **Denise Bellemare**

11- CROISIÈRE HISTORIQUE SUR LE RICHELIEU

Date : le jeudi 9 août
En collaboration avec l'Agence de voyage Club Sélect.

Départ : 6 h 30 du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Pause-café libre en route



À Saint-Jean-sur-Richelieu, embarquement sur le navire Pierre-LeMoyne-d'Iberville pour une croisière commentée d'une durée d'environ deux heures sur le Richelieu.

Dîner au restaurant le Bleumarine situé à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Visite guidée et dégustation de vin au vignoble le Mas des Patriotes.

Direction Québec vers 18 h et souper libre en route.
L'arrivée à Charlesbourg est prévue à 20 h.

Coût : 160 \$/membre - 175 \$/non membre
incluant le transport en autocar de luxe, la croisière, le dîner, le service d'un guide accompagnateur, la visite du vignoble, tous les pourboires et les taxes.

Nombre de places maximum : 42
(à cause de la capacité du navire)
Inscription en ligne : 20



Gaétan Bourbeau, responsable - 418-628-5791

12- LES VALSES DE VIENNE

Date : le vendredi 30 novembre

Endroit : Le Capitole de Québec

En collaboration avec Groupe Voyages Québec

Dans ce spectacle à grand déploiement, les valse de Vienne composées par Johann Strauss sont à l'honneur. Sous la direction d'un chef et son orchestre, vous serez transporté en Autriche. Au programme : Le Danube bleu, La valse de l'empereur, Les 1001 nuits, Les feuilles du matin, Amour et joie sont ma vie, etc.



Sur scène, une distribution lyrique étincelante, comprenant un corps de ballet, des chanteurs, un ténor, des choristes et un grand orchestre qui vous feront vivre toute une gamme d'émotions et des moments inoubliables.

Un spectacle à ne pas manquer.

Coût : 159 \$/membre - 174 \$/non membre
incluant le transport en autocar scolaire, le souper dans un resto de Québec, le billet pour le spectacle, le service d'un accompagnateur et toutes les taxes

Nombre de places : 47

Inscription en ligne : 15



Ginette Turner, responsable - 418-622-7059

13- CASINO DE CHARLEVOIX

Compte tenu du très grand nombre d'activités culturelles qui risquent de créer un conflit d'horaire et du G7 qui se déroulera au Manoir Richelieu de Charlevoix, veuillez prendre note que l'habituelle activité Casino du printemps est reportée en septembre prochain. Vous trouverez les informations lors du prochain numéro de L'INFO CJR à la fin d'août.

Merci de votre compréhension.

Lyne Trudelle, responsable

14- SONDAGE - LIGUE D'IMPROVISATION

Si vous êtes intéressés à faire partie d'une ligue d'improvisation à la CJR, je serai disponible pour vous transmettre

toute l'information lors de la journée d'inscription.

Pour information :

Nicole Letellier - 418-626-5208.

Au plaisir de vous y rencontrer.

Suzanne McKlean, responsable - 418-614-6229

RÉTROSPECTIVE SUR LA SAISON D'HIVER

1- LA 20^e SAISON DE BRIDGE HIVER - PRINTEMPS 2018

Le 8 décembre 2017, le club de bridge CJR célébrait son 20^e anniversaire d'activités et la contribution de l'équipe de bridge à cette réalisation. Le président de la CJR, la coordonnatrice des activités culturelles, 91 convives au souper et 120 personnes au tournoi suisse ont souligné par leur présence l'importance de cet événement.

La saison d'hiver se terminera le 18 mai. Un tournoi suisse et un souper auront lieu le vendredi 4 mai à 13 h au Centre communautaire du Plateau.

Le coût d'une séance de duplicata est de 3 \$ pour un membre et 4 \$ pour un non membre. Une séance de duplicata débute à 13 h et se termine généralement avant 17 h. Nous vous demandons de ne pas arriver avant 12 h 30 pour nous permettre de préparer la salle.

C'est une activité qui se veut conviviale et inclusive. Le bridge de la CJR est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échanges, de partage et de participation sociale.

Une équipe dynamique formée de **Louise Cloutier, Paul-Henri et Danielle Lessard, Nicole et Claude Charbonneau, Dennis Shareck, Yolande et Roger Levesque, Hélène Sansfaçon et Jacques Labbé** continue à assurer le succès de cette activité. Je les remercie à l'avance pour leur contribution à la réussite de cette 20^e saison de bridge d'hiver printemps à la CJR.

Bienvenue à tous.

Claude Charbonneau, responsable - 418-623-2863

2- SCRABBLE

L'activité du scrabble se terminera le lundi 4 juin prochain. Cette année, nous avons eu l'occasion d'accueillir des nouveaux



membres et nous avons partagé le même plaisir de jouer et d'échanger entre nous à chaque semaine.

On se donne donc rendez-vous en septembre. D'ici là, bon été à tous nos joueurs ainsi qu'aux membres de la CJR!

Sylvie Moisan, responsable - 418-627-3418
Assistée de **Clémence Bérubé** - 415-626-4741

3- GROUPE VOCAL

Notre session hivernale s'est terminée à la fin avril et une atmosphère de détente et de cordialité a fait partie de nos rencontres du lundi matin.

« S'amuser en chantant » est toujours notre but et tous les membres apprécient ce joyeux rendez-vous. On se reverra en septembre. En attendant, on profite de la prochaine saison estivale pour passer un bel été.

Aline Parent, responsable

4- CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE

Toujours très populaire, le Club La Vie-Laine (40 membres pour la session d'hiver) réunit tous les mercredis avant-midi un groupe de passionnés de tricot ! Des femmes - et aussi un homme depuis cet hiver – bienvenue aux autres ! - qui se retrouvent avec plaisir pour partager des notions ou des trucs de tricot, échanger des patrons, montrer leurs dernières réalisations et socialiser par la même occasion !

Le soutien bienveillant de conseillères-animatrices et l'apport précieux de chaque membre contribuent à l'atmosphère cordiale qui imprègne ces rencontres. C'est ainsi qu'on a toujours hâte au mercredi suivant !

Le Club La Vie-Laine reprendra ses activités en octobre.

Céline Lefebvre, pour le Comité
Andrée Girard, responsable - andree.girard10@hotmail.com

5- CLUB IPAD - Automne 2017, Hiver 2018

Les activités du Club d'IPad ont pris fin le 26 mars dernier. De nombreux membres ont bénéficié à nouveau des conseils et des ateliers dirigés par quatre personnes-ressources bénévoles.

Cette activité est bien intégrée au sein de la CJR. Toujours dans une ambiance d'entraide et de cordialité, il permet aux utilisateurs d'une tablette Apple d'apprendre ou de perfectionner le fonctionnement et les rudiments de cet appareil qui fait partie de plus en plus de notre quotidien.

Étant une activité des Lundis PM, aucune inscription n'est requise. La seule obligation est d'être membre en règle de la CJR. Le Club fait relâche pour l'été et devrait reprendre les ateliers à la mi-octobre. L'annonce sera faite sur le site Internet de la CJR.

Je remercie **Martine Frenette**, **Jean-Louis Berthelot** et **Serge Careau** ainsi que **Yolande Plante** et **Lucie Granger** pour leur dépannage occasionnel. Sans la participation et l'implication de ces personnes, le Club d'IPad ne pourrait exister.

Rachel Delisle, responsable

6- CONVERSATION ANGLAISE

Do you speak english?

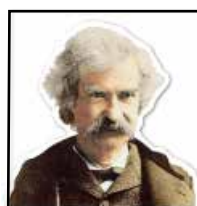
L'activité fait relâche cet été. Nous serons de retour en septembre pour des échanges animés au sein de groupes dynamiques.



Votre niveau d'anglais est avancé et vous désirez animer un groupe? N'hésitez pas à nous contacter. Nous serons heureux de vous accueillir et vous pourrez compter sur le soutien des autres moniteurs pour vous aider à démarrer en douceur.

Tous ceux qui désirent participer peuvent déjà se préparer en profitant de toutes les occasions de vacances pour rafraîchir leurs connaissances. Pensez à nous cet été, pensez en anglais et au plaisir de vous accueillir à l'automne dans l'équipe de la conversation anglaise.

Lise Langlois, responsable - 418-843-9037



Le travail, c'est tout ce qu'on est obligé de faire; le jeu, c'est tout ce qu'on fait sans y être obligé.

Mark Twain



ACTIVITÉS SOCIALES



Huguette Charpentier

À SURVEILLER DANS L'INFO CJR DE SEPTEMBRE

C'est avec plaisir que je vous annonce pour l'automne le retour de ces deux activités :

BRUNCH AUTOMNAL – 14 octobre DÉGUSTATION DE VIN ET FROMAGE

Au plaisir de vous y retrouver,
Huguette Charpentier, coordonnatrice
Activités sociales

1- DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu le premier jeudi de chaque mois sauf en mai dû à la journée d'inscription. Nos déjeuners auront lieu au restaurant chez Harry, situé au 1190, boul. Louis-XIV, dans le centre commercial Place Louis-XIV, à partir de 9 h 30.



Excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Vous n'avez pas à réserver; il s'agit de vous présenter sur place.

Il nous reste donc un déjeuner le jeudi 7 juin. On se reverra ensuite en septembre.

Gaétan Bourbeau, responsable – 418-628-5791

2- CRIBB

L'activité du Cribb se terminera en juin et comme toujours le plaisir de voir de bons amis fait chaud au cœur.



On se donne rendez vous en septembre.
Bon été à tous.

Nicole Beauchesne, responsable - 418-627-2574

3- FESTIN ANNUEL - HOMARD OU PORC

Il reste 30 places.



Intéressé à vous joindre à nous ? Il nous fera plaisir de vous accueillir :

Date : le samedi 19 mai

Heure : 17 h 30 - les portes ouvriront à 17 h

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : homard : 50 \$/membre - 65 \$/non membre

porc : 32 \$/membre - 47 \$/non membre

Consigne : apportez votre vin ou breuvage, vos ustensiles à homard et votre bonne humeur.

Un gros homard de 1,75 à 2 lbs vous sera servi dans une assiette bien garnie.

Ou comme 2^e choix un médaillon de porc sauce champignons.

Musique de danse de 20 h à 22 h pour passer une agréable soirée.

Inscription : les Lundis PM et sur le Web.

PROBLÈME D'ALLERGIE ???

AVISER **Claire Levesque** AVANT le 13 MAI.

Nous informerons le traiteur.

Claire Levesque, responsable - 418-666-1940

Assistée de :

Micheline Tremblay et **Claudette Gauthier**

4- BAL EN BLANC

Date : le samedi 18 août



Maintenant que nous savons que notre rêve de bal en blanc va se réaliser, il est temps pour vous de vous inscrire.

Condition essentielle : être habillé tout de blanc selon votre imagination

PRENEZ NOTE DU CHANGEMENT DE SALLE :

Endroit : sous-sol de l'église Saint-Jérôme

Inscription : 16 h 28

Cocktail : de 16 h 58 à 17 h 58

Souper : 17 h 58

Coût : 45 \$/membre - 60 \$/non membre

Apportez votre vin.

Le groupe instrumental CJR Band vous fera danser en soirée.

Nombre de places : 150

Inscription en ligne : 70



Comme les Lundis PM se terminent le 11 juin jusqu'au début de septembre, les inscriptions peuvent se faire directement auprès des responsables ci-dessous.

SVP RESPECTER LES HEURES MENTIONNÉES DANS LE TEXTE, C'EST THÉMATIQUE POUR NOUS.

Merci de votre collaboration.

Micheline Tremblay, responsable - 418-624-0834
ou 418-932-7967

Claudette Gauthier, responsable - 418-977-3885

5- SOUPER JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ

Date : le samedi 22 septembre

Heure : 18 h 30 - les portes ouvriront à 18 h

Endroit : Centre communautaire du Plateau

Coût : 25 \$/membre - 40 \$/non membre

Un délicieux buffet froid vous sera servi. Apportez votre beau sourire et vos breuvages : vin, liqueur, eau en bouteille. Ce sera une soirée divertissante pour jouer aux cartes ou à des jeux de société. Vous apportez vos jeux et le nécessaire pour jouer (papier, crayons, planchettes, etc.).

Suggestions de jeux de cartes : bridge, cribb, 500, charlemagne, dame de pique, etc.

Suggestions de jeux de société: scrabble, monopoly, meurtres et mystères, etc.



IL N'EST PAS PERMIS DE  JOUER AVEC DE L'ARGENT

À l'inscription informez-nous du jeu choisi et du nom des participants qui joueront avec vous. Pour les personnes seules, nous nous chargerons de compléter des tables de jeux.

Nombre de places : 70 minimum

Gisèle Roy, responsable - 418-872-7749
assistée de **Nicole Letellier** - 418-626 -5208
et de **Claire Lévesque** - 418-666-1940



Noël Mahoux

1- PÉTANQUE

Encore cette année, le club de pétanque de la CJR est heureux de vous inviter à vous joindre à eux. Cette activité est sous la responsabilité de bénévoles. Pour en faire partie, il faut être membre en règle de la CJR et avoir payé la cotisation.



N'oublions pas que la pratique de ce sport doit se dérouler dans **un esprit non compétitif, mais bien dans un climat des plus convivial**. Il est important que le climat favorise la bonne humeur et les bonnes relations. Le respect des règlements et des consignes est essentiel.

Il est très important de se présenter au moins 30 minutes avant le début de l'activité. La formation des équipes se fait par tirage au sort. Tout joueur inscrit à un jour spécifique a priorité sur les joueurs inscrits à un autre jour.

Coût : 20 \$ pour la session

Endroit : Parc Maurice-Dorion

Quand : lundi, mardi, jeudi, de 19 h à 21 h
mercredi de 9 h 30 à 11 h 30

Début : le lundi 14 mai

Le party de fin de saison aura lieu le 5 septembre au Centre communautaire du Plateau.

Au plaisir!

André Landry, responsable
et son équipe **Lyne Trudelle, Jean-Louis Drolet**
Odette Bouchard, Serge Bouchard

2- CLUB DE MARCHÉ EN MODE ESTIVAL

L'équipe d'encadreurs responsables bénévoles du club vous accompagneront cet été pour votre plus grande sécurité à travers d'agréables sentiers pédestres de la région de Québec, ainsi qu'à deux reprises dans la magnifique région de Charlevoix. En tout, 16 randonnées d'environ deux heures. À quelques reprises, l'activité est prolongée en après-midi pour ceux et celles qui le désirent.



Quand : les lundis matins

Début : le lundi 7 mai

Coût : 7 \$ pour l'année (de janvier à décembre)
frais additionnels payables lors de l'inscription
lorsqu'un transport en autobus est requis.

Vous trouverez la liste des randonnées :

- 1- au calendrier de la page centrale de L'INFO CJR;
- 2- en version PDF sur le site Web sous Club de marche;
- 3- à notre kiosque lors de la journée des inscriptions du 3 mai, là où des membres de l'équipe se feront un plaisir de répondre à vos questions.

Trois (3) groupes - les débutants (4 à 6 km)
- les intermédiaires (5 à 7 km)
- les plus rapides (7 à 8 km)

Allez! Viens marcher dehors! C'EST L'ÉTÉ!

Nombre de places illimité.



Jean-Marie Perron, responsable - 418-914-1814

- marchecjr2@gmail.com

3- GOLF DU MARDI (9 trous)

L'activité du « Golf du Mardi » est pour les personnes qui cherchent le plaisir d'une bonne communication sociale, le partage de moments agréables avec des amis et une occasion d'activer ses habiletés.

Nous mettons en valeur l'inclusion sans négliger le bon déroulement de l'activité. Il est très important d'accepter les différences.

L'étiquette de golf exige du savoir-faire et du savoir-être. Sachez que l'application des règlements a pour unique but le respect du club de golf, des joueurs et des responsables du Golf du Mardi.

Nous vous invitons à une préinscription à 13 h le jeudi 26 avril au Centre communautaire du Plateau.

Une réunion d'information aura lieu pour tous les membres du Golf du Mardi, le mardi 29 mai à 13 h au Centre communautaire du Plateau.

Nous aurons à notre disposition six terrains de golf. Comme la demande est très forte, la priorité est accordée à ceux de la saison 2017. Les joueurs excédentaires seront sur une liste d'attente et le tirage au sort s'appliquera.

Pour la saison 2018, il y aura 2 blocs au coût de 120 \$ chacun.

Vous trouverez les terrains de golf choisis au calendrier central du journal.

Au plaisir de vous voir bientôt.

Pour le bloc 1: **Suzanne Bolduc** - 627-9717 / **Monique Bolduc** - 843-2946 / Sylvie Auclair - 843-2946

Pour le bloc 2: **Jacques Thibault** - 849-5693 / **Gilles Roy** - 634-8857 / **André Landry** - 842-6703

4- VOYAGE DE GOLF À LONGUEUIL

Date : 30 mai

Coût : 105 \$ par joueur, comprenant 18 trous de golf, la voiturette électrique, le transport en autocar et les taxes; payable par chèque au nom de la CJR en date du 3 mai 2018 - aucun remboursement après le 20 mai.

Venez commencer la saison dans le sud de la province, au magnifique Parcours du Cerf de Longueuil. Les membres de la CJR ont priorité de réserver, soit individuellement ou en groupe, jusqu'au 3 mai. Formez votre groupe et venez relaxer dans un transport confortable et sécuritaire.

De plus, courez la chance de gagner le remboursement de votre sortie. Un tirage au sort sera fait durant le trajet.

Départ : 8 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Arrêt de 15 minutes au Madrid pour café et toilettes

Apportez votre dîner

Départs croisés sur 2 parcours à compter de midi

Souper au Madrid à vos frais au retour

Arrivée prévue à Charlesbourg vers 22 h

Inscription :

- préinscription en ligne du 23 au 25 avril (paiement par carte de crédit seulement)
- le jeudi 26 avril au Centre communautaire du Plateau salle SS-112 à 13 h 30
- le jeudi 3 mai au sous-sol de l'église Saint-Jérôme

Nombre de places : maximum 56

Inscription en ligne : 26

Jean Bédard, responsable 418-623-1126

jean-bedard@hotmail.com

Avec la collaboration de **Marcel Guay**



5- GOLF DU MERCREDI SAISON 2018



Quelle merveilleuse saison 2017, une seule journée de pluie.

La saison 2018 débute le mercredi 6 juin pour 12 sorties, 11 le mercredi et 1 le jeudi. Vous pouvez choisir les golfs que vous préférez lors de l'inscription et former votre quatuor.

Les heures de départ sont distribuées en alternance.

Vous trouverez la cédule des terrains de golf dans le calendrier des pages centrales. La programmation complète avec les coûts est disponible en téléchargement sur la plateforme. Les prix incluent le golf, la voiturette électrique et les taxes.

Lors de l'inscription, nous avons besoin de la feuille de renseignements qui vous a été envoyée par courriel dûment complétée; pour chaque terrain vous devrez faire un dépôt de 5 \$ qui ne pourra être remis au joueur après le mercredi précédant l'activité. Les clubs de golf exigent de connaître le nombre de départs réservés, 7 jours précédant l'activité.

NOUVEAUTÉ : la liste des départs vous sera expédiée par courriel à partir de la liste des joueurs inscrits sur la plateforme de la CJR.

Merci et Bonne saison 2018.

Au plaisir de se revoir à l'inscription.

Jean Bédard, responsable - 418-623-1126

6- CLUB VÉLO CJR



La fonte des neiges est annonciatrice de notre saison de vélo. Il est temps de vous remettre en forme, de faire une bonne inspection de votre vélo et de le mettre en ordre si nécessaire.

L'inscription pour la saison demeure à 25 \$. Nous vous offrons 16 randonnées et un voyage de 4 jours.

Les 186 membres 2017 ont bénéficié d'une période de préinscription en avril. Les places disponibles seront offertes à tous lors de l'inscription générale de la CJR.

Le club vélo s'est doté d'un code d'éthique établissant les règles et les obligations de chacun. Nous prenons pour acquis qu'en vous inscrivant au Club Vélo CJR vous vous engagez à respecter les règles et obligations qui y sont mentionnées.

La rencontre de début de saison des membres aura lieu le lundi 7 mai à 13 h au Centre communautaire du Plateau. Lors de cette rencontre, vous recevrez l'information sur la programmation des sorties locales, sur les règles à respecter en faisant partie du club et celles concernant le voyage. D'ailleurs, les inscriptions pour le voyage se feront après la réunion.

Nous aurons 3 groupes. Il est très important de choisir le groupe qui vous convient autant pour votre plaisir que pour l'harmonie du groupe.

Groupe	Parcours	Vitesse
Aventureux 3	30 à 45 km	15 à 19 km/hre
Aventureux 2	55 à 65 km	19 à 23 km/hre
Aventureux 1	65 à 75 km	23 à 28 km/hre

Nous vous invitons à venir pédaler avec nous dans un cadre sécuritaire et bien organisé, à venir découvrir de beaux endroits et de beaux paysages et à socialiser avec des cyclistes qui ont la même passion que vous : le vélo et la nature.

Vous retrouvez les sorties au calendrier des pages centrales du journal. La programmation complète sera disponible en téléchargement sur la plateforme.

Diane Bellavance pour le Comité vélo CJR

7- CROQUET-GOLF

Nous sommes heureux de vous proposer de venir faire la découverte du croquet-golf cet été. Cette activité récréative se joue sur gazon et incite aux échanges, au divertissement et à la compétition amicale.

Un animateur est toujours présent lors des activités.

Coût : 20 \$ incluant le matériel

Endroit : Parc Chabot (chalet Chabot)

Quand : mercredis et jeudis - 18 h 30 à 20 h 30
mercredi - 14 h (si l'intérêt est là)

Début : le mercredi 9 mai

Afin de vous permettre de découvrir le croquet-golf avant le début de la saison, nous vous proposons une rencontre d'initiation le mercredi 2 mai à 14 h. Les personnes intéressées doivent faire parvenir un courriel à l'adresse : roy.camille@videotron.ca ou téléphoner au 418-628-6995 pour avoir plus d'information.

Pascale Lejeune, Michel Pilon, Camille Roy, Jean-Marie Perron

8- DU TENNIS CET ÉTÉ

La CJR disposera encore cette année de deux terrains de tennis aux Loisirs du Plateau. Les plages qui nous sont octroyées sont toujours les suivantes :

- lundi de 9 h à 11 h
- mardi de 19 h à 21 h
- mercredi de 9 h à 11 h

L'invitation vous est donc lancée. Il vous suffit de prendre la carte de membre du tennis du Plateau (71 \$) et d'apporter votre bonne humeur. La saison s'ouvrira le 14 mai. C'est sur place que nous formons les quatuors de sorte que vous ne venez que lorsque le cœur vous en dit.

Au plaisir de vous y voir pour échanger des balles et plâcoter!

Jean-Guy Lebel, responsable - 418 626-2440

9- CAMPING CJR 2018

Amis campeurs, sortez vos guimauves, on vous a réservé une place à notre feu de camp! Nous vous invitons à partager une



semaine de camping des plus extraordinaires! À l'agenda, activités sportives, visites touristiques (Isle-aux-Grues) et bien sûr, nous prendrons aussi le temps de ne rien faire, ce sont nos vacances! La programmation de l'activité vous sera transmise un peu plus tard.

Endroit : CAMPING POINTE AUX OIES
45, avenue du Bassin-N, Montmagny, Qc
www.campingpointeauxoies.com

Date : du 14 au 21 juin

Coût : 20 \$/personne pour l'inscription (3 mai prochain)

Camping : 197,99 \$/sem. taxes incluses (30 A - 3 services)
payable à l'arrivée au camping

Places : 20 terrains (**déjà réservés - ne pas les appeler**)
Yourtes disponibles - si vous êtes intéressés communiquez immédiatement avec eux pour réserver la vôtre.

Note : Camping très populaire, il serait important de nous mentionner dès que possible votre intention de venir camper avec nous afin d'ajouter d'autres emplacements à ceux déjà réservés si nécessaire.

Fernande Jobidon, responsable - 418-626-4160
- fejobidon@outlook.com

Rosaire Savard, responsable - 418-628-6112
- rosaire.s@videotron.ca

RÉTROSPECTIVE SUR LA SAISON D'HIVER

1- CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

La saison d'hiver s'est terminée le vendredi 27 avril avec notre déjeuner habituel de fin de saison. Nous avons eu 99 inscriptions pour cette session et pour une rare fois à

notre connaissance, nous avons dû annuler une journée à cause d'une tempête. Nous avons dû déplacer une semaine complète à la fin de la session à cause d'un manque de monitrice. Comble de malheur, il a fallu remplacer une monitrice en cours de session à cause d'un changement d'emploi.

Malgré tous ces événements, nous avons eu une très belle saison. Cependant notre baisse d'inscriptions assez significative va nous forcer à augmenter nos frais d'inscription à l'automne prochain et ce, même si nous avons encore la commandite de la COOP IGA EXTRA de Charlesbourg, que nous remercions grandement pour ce financement très apprécié.

Au plaisir de se revoir en forme et en santé en septembre prochain.

Robert Ouellet - 418-849-5023 / **Nicole Demers et André Nadeau** - 418-622-6103
Responsables de l'activité

2- SKI DE FOND ET RAQUETTES

La dernière saison nous a permis de faire 10 sorties à Duchesnay et au Camp Mercier pour profiter des meilleures conditions de neige possibles. La répartition des adeptes se situe maintenant à environ 60% de skieurs et 40% de raquetteurs. Cette activité a permis à nos membres de profiter de paysages superbes et de partager des contacts sociaux enrichissants, bénéfiques autant pour le moral que pour le physique.

La soirée méchoui de fin de saison regroupant environ 90 personnes fut un grand succès avec une animation musicale enlevante dirigée par monsieur **Ray Arseno**.

Merci aux membres du comité d'organisation : **André Bellemare, Jean-Guy Boisvert, Pierre Collin, Réjean Loignon, Raymonde Rivard et Colette Tremblay** qui tirent leur révérence après 12 ans de bénévolat. Un nouveau comité va assurer la relève sous la présidence de Diane Bellavance.

André Bellemare, pour le comité

3- TENNIS - SAISON 2017-2018

La saison d'hiver s'est achevée le 27 avril dernier. La pratique de ce sport a permis aux joueurs de s'amuser tout en conservant une excellente forme physique. Les membres sont ainsi prêts à profiter des activités sportives estivales.

Les membres du club de tennis sont invités à venir boucler la saison par le «JITNEY». Ainsi les membres, toutes catégories confondues, se rencontrent le 17 mai sur les courts du club de tennis Maria-Goretti. L'activité est suivie d'un buffet-rencontre où la bonne humeur est toujours de la «partie» !!!

D'autre part, les membres de la CJR qui ont déjà joué au tennis et qui aimeraient y faire un retour, sont invités à communiquer avec le responsable. Les candidats qui auront manifesté leur intérêt seront alors invités l'été prochain à participer à une session pratique.

Devons-nous rappeler que, compte-tenu du nombre limité de participants à l'activité « Tennis CJR », seuls les joueurs qui au préalable pratiquent ce sport et qui démontrent les habiletés requises sont invités à s'y inscrire.

Jean-Yves Walsh, responsable (418) 628-9608
Suzanne Angers, Nicole Dorais, Claude Alain, André Grenier, collaborateurs

4- SHUFFLEBOARD

Cette saison encore, le shuffleboard de la CJR fut très apprécié par les joueurs inscrits qui y retrouvent un climat de détente et de bonne camaraderie, étant donné que l'activité en est une de participation et non de compétition. Notre rencontre sociale de fin de saison au local du shuffleboard est toujours très attendue, elle offre encore une fois la possibilité de réunir les 4 groupes pour fraterniser tous ensemble. Un gros merci aux participants et principalement aux responsables de groupes pour leur grande disponibilité. Merci aussi à tous ceux qui acceptent de partager la responsabilité en prenant la relève à l'occasion. Au plaisir de vous retrouver en septembre.

Louise Tanguay, responsable



PIERRE PAUL-HUS

Je vous souhaite de très Joyeuses Fêtes.

Député de Charlesbourg-Haute-Saint-Charles

Ministre du Cabinet fantôme pour la
Sécurité publique et la Protection civile

8400, boul. Henri-Bourassa, bur.204
Québec (Québec) G1G 4E2
T. 418 624-0022

pierre.paul-hus@parl.gc.ca
pierrepaul-hus.ca



CHAMBRE DES COMMUNES
PARLEMENT DU CANADA



Gaston Lafleur

UN MOT DU COMITÉ STRATÉGIQUE DES ACTIVITÉS DE VOYAGES

L'automne dernier, les membres du comité stratégique des voyages ont pu apprécier et mieux saisir les besoins des membres à l'égard des voyages.

Une des préoccupations qui nous est apparue évidente au cours de nos efforts de promotion et de recrutement pour nos voyages concerne les personnes seules.

En effet, plusieurs membres qui souhaitent voyager sont des personnes seules qui recherchent un compagnon ou une compagne pour partager leur chambre ou leur cabine. Conscient de cette préoccupation, le comité stratégique des voyages a organisé une réunion d'information et d'échange sur les besoins des membres. Cette réunion, tenue le 8 mars dernier, fut couronnée de succès. Les participants ont pu constater qu'ils étaient plusieurs à être confrontés à cette problématique de trouver une personne avec qui se jumeler pour faire un voyage ou une croisière.

Notre comité a donc décidé de créer un comité ad hoc qui a pour mandat de proposer un processus de jumelage permanent que l'on appelle : la communauté de jumelage de CJR (à ne pas confondre avec la célèbre communauté des anneaux!).

Nous prévoyons être en mesure d'en dévoiler le concept et le fonctionnement d'ici l'automne. À suivre.

Le comité prévoit aussi avoir des besoins plus importants d'accompagnateurs dans un prochain avenir. Si vous avez un intérêt nous vous invitons à prendre connaissance de l'encart à droite.

NOTES IMPORTANTES :

Les **non membres** de la CJR doivent ajouter des frais d'administration de 25 \$ non remboursables et payables à la CJR lors de l'inscription.

Vous trouverez l'itinéraire détaillé et la fiche d'inscription de chacun des voyages sur la plateforme de la CJR (voir procédure d'inscription en ligne page 23).



RECHERCHE D'ACCOMPAGNATEURS POUR LES VOYAGES DE LA CJR

Le comité stratégique des activités de voyages de la CJR souhaite se doter d'une équipe expérimentée de personnes bénévoles pour agir à titre d'accompagnateur pour nos voyages (excursions, circuits terrestres, croisières...).

- Si
- vous aimez les gens;
 - vous aimez l'aventure;
 - les voyages vous intéressent (excursions, circuits terrestres, croisières);
 - vous avez une bonne connaissance de l'anglais (essentiel sur les territoires non francophones);
 - vous êtes disponible pour accompagner un de nos groupes (durée minimale de 2 jours jusqu'à un maximum de 30 jours);
 - vous êtes prêt à assumer certaines responsabilités;
 - vous aimeriez profiter d'un voyage gratuit, sujet à certaines conditions;

Alors

Nous vous invitons à poser votre candidature en communiquant vos coordonnées à notre coordonnatrice générale, Nathalie Poulin, au 418-626-2828 ou par courriel à npcgcjr@gmail.com.

Nous convoquerons les personnes intéressées à une session d'information dans le courant du mois de juin.

Le comité stratégique des activités de voyages

1- CIRCUIT DANS L'OUEST CANADIEN

Date : du 7 au 19 août

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation et Tours Chanteclerc

Prix : à partir de 5075 \$
en occupation double
12 nuits, 13 jours, 24
repas

Transport : Vol de Québec sur demande, supplément à partir de 200 \$ par personne et selon disponibilité de Westjet

Réduction paiement comptant : 100 \$

Réduction client fidèle : 40 \$



Le forfait inclut :

- vols Montréal-Calgary et Vancouver-Montréal avec Westjet
- circuit accompagné et guidé en français
- chapeau de cowboy avec cérémonie du chapeau blanc
- 12 petits déjeuners
- 10 soupers dont un dans un vignoble
- 2 dîners dont un barbecue dans un ranch historique
- rythme modéré: trois étapes de 2 nuits consécutives
- majorité des hôtels au centre ville
- arrêts aux lacs Peyto, Lake Louise, Moraine et Émeraude

Pour plus d'informations :

Danielle Fillion, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

Lise Dubé, répondante CJR - 418-626-4501

2- TORONTO - NIAGARA

DATE : du 18 au 21 août (la plus belle période de l'année)

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

Découvrez la métropole de l'Ontario, Toronto, avec ses nombreux monuments historiques. Vous verrez, entre autres, le Parlement de l'Ontario, le quartier des affaires, le centre-ville, le temple de la renommée du hockey, etc.

Ensuite, en route vers Niagara Falls, région reconnue pour ses chutes les plus puissantes d'Amérique du Nord. Les chutes sont l'une des 7 merveilles du monde.



Plusieurs visites sont au programme : tour du parc de la Reine Victoria et des Jardins Botaniques avec votre guide. À Niagara-on-the-Lake, une visite au vignoble Château des Charmes avec dégustation, une croisière dans les Mille-Îles et découverte du Château de Boldt.

Le forfait inclut :

- le transport en autocar de luxe
- 3 nuits, 3 déjeuners
- service d'un guide accompagnateur
- toutes les activités au programme

Prix à partir de : 639 \$ occupation quadruple

699 \$ occupation triple

789 \$ occupation double

1169 \$ occupation simple

Pour information :

Danielle Fillion, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

Lyne Trudelle, répondante CJR - 418-626-4619 (peut vous rencontrer aux Lundis PM)

3- LES PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE

Date : septembre 2018 (11 jours)

En collaboration avec Voyage Vasco Innovation

C'est avec un immense plaisir que j'invite les membres de la CJR à venir découvrir « Les plus beaux villages de France ». Ce merveilleux voyage sera effectué par l'agence Vasco Innovation.

Le forfait comprend :

- vol avec Air Transat ou autre compagnie aérienne
- l'autocar aller/retour entre Québec et l'aéroport de Montréal
- transferts en autocar grand tourisme adapté au nombre de participants
- hébergement en hôtel 3* & 4 *
- 13 repas (9 petits déjeuners- 4 soupers)
- activités au programme (sauf optionnel)
- service d'un guide de parcours en France
- les taxes et services



Les endroits visités seront Toulouse, Carcassonne, Saint-Cirq-Lapopie, Cahors, Monpazier, Castelnaud La Chapelle, Sarlat, Beynac-et-Cazenac, La Roque-Gageac, Turenne, Collonges La Rouge, Rocamadour, Figeac, Conques, Cordes Sur Ciel et Albi

Le forfait ne comprend pas :

- les assurances personnelles
- taxes de séjour
- boissons : thé, café, boissons alcoolisées, etc.
- pourboires au guide et au chauffeur
- dépenses personnelles
- manutention des bagages
- le fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages (ficav)

Toute la documentation ainsi que les prix seront disponibles lors de l'inscription du 3 mai.

Bienvenue à tous

Danielle Fillion, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030

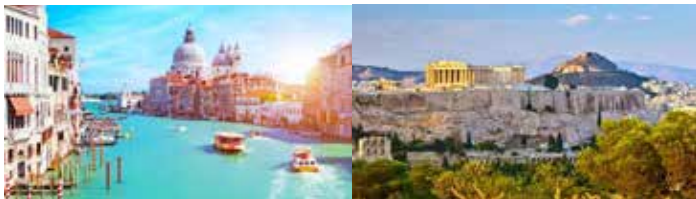
Ginette Turner, répondante CJR - 418-622-7059

4- SÉJOUR À VENISE ET CROISIÈRE EN MER ADRIATIQUE

Date : du 20 au 30 septembre, à bord du Norwegian Star
 En collaboration avec Voyage Vasco Innovation
 Cette magnifique croisière sur le Norwegian Star vous fera découvrir les splendeurs de la Mer Adriatique.



Débutez par un séjour à Venise et découvrez ce que cette ville a de plus beau à vous offrir. Laissez-vous ensuite guider vers la Grèce, la Croatie et Monténégro.



Itinéraire de la croisière :

Dimanche	23 septembre	Venise, Italie
Lundi	24 septembre	Dubrovnik, Croatie
Mardi	25 septembre	Kotor, Monténégro
Mercredi	26 septembre	Olympie, Grèce
Jeudi	27 septembre	Athènes, Grèce
Vendredi	28 septembre	en mer
Samedi	29 Septembre	Split, Croatie
Dimanche	30 septembre	Venise, Italie

Excursions facultatives proposées en français à chaque escale moyennant un supplément (\$).



Le forfait inclut :

- vols Québec–Montréal–Venise avec Air Canada
- transferts
- séjour à Venise de 2 nuits incluant les petits déjeuners, 2 soupers, tour de ville guidé, visite du Palais des doges et du musée de Correr, excursion à Murano et Burano
- la croisière incluant tous les repas à bord du paquebot, le forfait boissons Ultime et pourboires prépayés d'une valeur de 684 \$ US.

Tarif par personne - 3099 \$/cabine intérieure
 - 3469 \$/cabine extérieure
 - 4149 \$/cabine balcon

- * Les prix sont sujets à changement sans préavis.
- * Tarif en occupation double, tarif occupation simple sur demande
- * Taxes incluses

Pour plus de détail :

Danielle Fillion, Voyage Vasco Innovation - 418-657-7030
Jean Bédard, répondant CJR - 418-623-1126

5- CROISIÈRE MER MÉDITERRANÉE ET TRANSATLANTIQUE BRIDGE

Date : du 26 octobre au 11 novembre
 En collaboration avec Voyage Vasco Innovation



À BORD DU NOUVEAU KONINGS DAM DE HOLLAND AMERICA LINES

- vol Québec-Rome via Montréal avec Air Canada le 26 octobre
- vol Fort Lauderdale–Québec via Montréal avec Air Canada le 11 novembre
- 1 nuit à Rome Hôtel Romanico Palace 4* le 27 octobre (ou équivalent)
- croisière de 14 nuits de Rome à Fort Lauderdale du 28 octobre au 11 novembre
- escales à Alicante, Malaga et Cadiz (Séville) en Espagne ainsi qu'à Funchal, île de Madère au Portugal (excursions facultatives proposées en français à chaque escale moyennant supplément)
- salon exclusif accueillant jusqu'à 40 personnes pour le bridge réservé à nos participants à tous les jours en mer de 13 h à 17 h avec directeur de salle

- sessions de rafraîchissement de conventions de bridge offertes par madame **Claire Grégoire Dubreuil** durant la croisière
- un accompagnateur tout au long du voyage

Croisière accessible à tous. Il n'est pas nécessaire de jouer au bridge pour y participer.

Tarifs à partir de :

Cabine intérieure 3299 \$/personne

Cabine extérieure 3669 \$/personne

Cabine balcon 4069 \$/personne

NOTE : SIÈGES ET CABINES LIMITÉS



Dépôts :

- pour la cabine : 780 \$ par personne remboursable jusqu'au 20 juillet
- pour la portion terrestre et le vol : 250 \$ par personne non remboursable

Paiement final le 25 juillet

Le tarif comprend :

Le vol aller-retour, tous les transferts, 1 nuit à Rome Hôtel Romanico 4* ou équivalent, tour de ville de Rome le 28 octobre, la salle de bridge, croisière 14 nuits - cabine selon la catégorie choisie, les taxes portuaires, gouvernementales et aériennes

Le tarif ne comprend pas :

Les pourboires environ 13,50 \$ US par jour par personne, les boissons, les excursions facultatives et tout ce qui n'est pas mentionné dans les inclusions

Pour les questions ou les réservations, veuillez communiquer avec :

Danielle Fillion ou **Joanie Fréchette**, Voyages Vasco Innovation - 418-657-7030

André Landry, répondant CJR - 418-842-6703

RÉTROSPECTIVE SUR LES VOYAGES

1- LONG SÉJOUR EN SICILE PRINTEMPS 2017 AVEC LES AVENTURES ÉOLIENNES

Cinquante personnes membres de la CJR ont passé un mois à la Riviera Del Sole à Gliaca di Piraino en Sicile au printemps 2017 et ont vécu des moments inoubliables.



Elles ont pu apprécier les douceurs typiques et touristiques de ce beau pays, en plus de jouir de la beauté des paysages, de la mer Tyrrhénienne, d'une température clémente et d'une nourriture succulente.

Voici les propos de **Marie-France Proulx** :

- le voyage a été de surprises en surprises
- le groupe était des plus intéressants
- les Siciliens très accueillants
- Ugo, l'organisateur des Aventures Éoliennes, surprenant et aimant les gens, il adore ce coin de pays et ça se sent
- Ninfa, notre guide sicilienne, était simplement merveilleuse dans son rôle
- et tout le reste ... exceptionnel !

Accompagner ce groupe a été pour moi un privilège !

Diane Gagné, accompagnatrice - 418 380-4381

2- VOYAGE MARDI GRAS À LA NOUVELLE-ORLÉANS

Seize membres de la CJR se sont joints à 26 autres voyageurs de Groupe Voyages Québec afin de participer au Mardi Gras à la Nouvelle-Orléans et d'effectuer une croisière dans les Caraïbes de l'Ouest. Les visites que nous avons faites à la Nouvelle-Orléans nous ont permis de connaître les dessous de ce Carnaval et de voir son évolution dans le temps.



C'est avec un pincement au cœur que je termine ma participation au comité des voyages de la CJR. Je tiens à remercier les membres de la CJR qui m'ont accompagné lors des différents voyages que j'ai présentés au cours des 5 dernières années.

Amicalement
Gilles Mercier



PROMOTION À TOUS LES MEMBRES CJR SUR TOUT VOYAGE

**INDIVIDUEL POUR CIRCUIT , FORFAIT SUD OU
EUROPE , CROISIÈRE**

**25 \$ DE RABAIS
PAR PERSONNE**



Danielle Filion
Présidente
AGENTS EXPÉRIMENTÉS
danielle@voyagesinnovation.com
418-657-7030
418-809-7030

L'AGENCE OFFICIELLE DE LA CJR

Voyage Vasco Innovation

Adresse :
2336, Chemin Sainte-Foy, local 1801
Québec, QC, G1V 1S5
Téléphone : 418-657-7030
418-809-7030

Site Web : <http://www.voyagesinnovation.com/>

Heures d'ouverture

lundi : 9 h - 17 h 30
mardi : 9 h - 17 h 30
mercredi : 9 h - 17 h 30
jeudi : 9 h - 20 h
vendredi : 9 h - 20 h
samedi : 10 h - 16 h
dimanche : fermé



ACTIVITÉS D'AUTRES ORGANISMES

1- RASSEMBLEMENT ESTIVAL DES AÎNÉS DE CHARLESBOURG - 2018

Date : le vendredi 1^{er} juin

Endroit : École secondaire Saint-Jean-Eudes.

Coût : 15 \$ par personne, payable en argent ou par chèque à l'ordre de l'ARC



Programme de la journée :

15 h - spectacle donné par **François Léveillé**, imitateur et humoriste bien connu

18 h - souper (médaillon de porc)

20 h - soirée dansante animée par **Mario Paquet**, organiste chanteur bien connu

Pour information :

Gaétan Bourbeau – 418-628-5791

Nicole O'Keefe - 418-524-2959

2- VOYAGE HUMANITAIRE

Solidarité Sud est un ONG de Québec qui organise des séjours de bénévolat au Nicaragua et au Pérou depuis plusieurs années.



Si vous avez le goût de voyager autrement, en apportant votre richesse et votre expérience, vous pouvez visiter leur site Web : www.solsud.com ou les rejoindre au 418-925-7657 pour connaître les dates de leur prochain séjour. La prochaine soirée d'information aura lieu le 10 mai au Centre Communautaire Claude-Allard, 3200, avenue d'Amours, Québec, de 19 h à 21 h.

Des représentants de l'organisme seront présents à la journée d'inscription de la CJR le 3 mai prochain.

3- RALLYE PÉDESTRE HISTORIQUE À PLACE ROYALE



La Société d'histoire Les Rivières organise un rallye pédestre historique pour explorer la Place Royale. Il se fait seul ou en groupe, selon le rythme de chacun. À votre demande, nous pourrions former des équipes afin de vous permettre de profiter de bons moments d'échange. Compte tenu des nombreux déplacements, nous vous suggérons une paire de chaussures confortables.

Sans compétition, le rallye vise la redécouverte historique du berceau de la Nouvelle-France. Il peut servir de guide à tout visiteur désireux de mieux connaître le site.

Date - le jeudi 31 mai

Coût - 30 \$ pour les membres de la CJR incluant le transport aller-retour en autobus d'un point de ralliement ainsi qu'une boîte-repas à la cafétéria du Musée de la Civilisation

Programme de la journée :

09 h - rassemblement des participants au Home Dépôt Lebourgneuf, 300, Bouvier pour le départ en autobus

09 h 15 - arrivée Place Royale directives et consignes : le départ des groupes se fait de points différents

11 h 45 - rassemblement au Musée de la Civilisation

12 h - dîner à la cafétéria du Musée de la Civilisation (boîte repas incluse) correction du rallye et explications

14 h - fin de l'activité et retour au Home Dépôt Lebourgneuf

Nombre de places - 48 maximum

La réservation est obligatoire :

- par téléphone au 418-628-9905

- par courriel à shlesrivieres@gmail.com.

L'inscription devient officielle au moment du paiement. Entretemps, nous établirons une liste selon le principe premiers arrivés, premiers servis.



ROY BOUCHARD-PERRON
Notaires et Conseillers juridiques

<http://www.notairesrbp.ca/>

DROIT IMMOBILIER

Vente et financement immobilier
Établissement de servitudes

CONSEILS JURIDIQUES

Examen des contrats
Opinion juridique en droit civil et commercial

PROTECTION DE VOTRE PATRIMOINE

Testament
Mandat en cas d'incapacité
Procurateur

DROIT DES SUCCESSIONS

Recherche et vérification testamentaire
Liquidation de succession
Successions insolubles

DROIT FAMILIAL

Célébration de mariage ou union civile
Contrat de mariage

Me Nathaniel Bouchard-Perron
Notaire et conseiller juridique
nathaniel.perron@notarius.net

Me Louis-Vincent Roy
Notaire et conseiller juridique
louis-v.roy@notarius.net

Bur. : 418 614-0882 / Fax : 418 614-1611
4715, des Replats, bur.225, Québec (Québec) G2J 1B8



Me Nathaniel Bouchard-Perron
Notaire et conseiller juridique
nathaniel.perron@notarius.net

Me Louis-Vincent Roy
Notaire et conseiller juridique
louis-v.roy@notarius.net

Bur.: 418 614-0882 / Fax: 418 614-1611
4715, des Replats, bur. 225, Québec (Québec) G2J 1B8

www.notairesrbp.ca



SPÉCIALISTES EN DÉCORATION INTÉRIEURE

TOUT SUR PLACE



Propriétaires : Simon Cloutier et Claudine Marchand

VENEZ
rencontrer
nos
spécialistes



Alain Turcotte
Coloriste

Benjamin Moore

Hélène Dubé
Décoratrice intérieure

Peinture - Teinture - Habillage de fenêtres
revêtements muraux et de planchers

Carolynn Bureau
Décoratrice intérieure

10% d'escompte
aux membres CJR (sur articles au prix régulier)

Tél.: (418) 622-0007
8985, 1^e Avenue (angle Henri-Bourassa)

SERVICE DE DÉCORATION À DOMICILE

www.cliniquecouleur.ca

ASSURANCE VOYAGE

Obtenez jusqu'à
12.5%*
DE RABAIS
Sur votre assurance
voyage

- Assurance annulation • Interruption
- Soins médicaux d'urgence
- Assurance tout inclus
- Plan annuel multivoyage
- Régime non médical
- Visiteurs au Canada
- Assurance pour «Snowbird»

Comparez les produits et tarifs
des **14 assureurs** les plus concurrentiels.

securiglobe.com

1 888 211-4444



SECURIGLOBE™

Cabinet de Services Financiers

**NOUVEAU
PARTENAIRE
DE LA C.J.R.**

* Cette offre exclusive Securiglobe est proposée en collaboration avec un nombre limité d'assureurs.
L'offre est disponible sur tous les produits d'assurance voyage offerts par les assureurs participants.




CHEZ
MON DENTISTE
DEPUIS 1986



CONFIANCE
EXPÉRIENCE
AMBIANCE

Blanchiment-Implants-Chirurgie-Prothèses-Couronnes-facettes-
Réhabilitation complète de la bouche

COMPLEXE VISION
725 Boul. Lebourgneuf

PRENEZ RENDEZ-VOUS : 418-628-1616

BergeronNormandin.com

L'Équipe Bergeron Normandin,
un gage d'expérience, de compétence et d'efficacité.

Appelez-nous pour une évaluation de valeur marchande gratuite de votre propriété.



VENDU



Valérie Bergeron
Courtier immobilier



Équipe
Bergeron Normandin

Vos alliés pour le succès de votre projet immobilier



Alexandre Normandin
Courtier immobilier agréé

418.666.5050

RE/MAX Référence 2000

Agence immobilière, franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec Inc.

3333 rue du Carrefour, bur. 250, Québec QC G1C 5R9